T614
NAUTILUS™

Manual en Español Latino Americano:
http://www.nautilus.com

GUIDE D'ASSEMBLAGE/GUIDE DU PROPRIÉTAIRE

TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité importantes – assemblage 3
Étiquettes d'avertissement de sécurité/numéro de série 6
Instructions de mise à la terre 7
Procédures d'arrêt d'urgence 7
Spécifications 8
Pièces 9
Quincaillerie 10
Outils 10
Avant l'assemblage 10
Assemblage 11
Déplacement de l'appareil 21
Dépliage de l'appareil 22
Mise à niveau de l'appareil 23
Caractéristiques 24
Caractéristiques de la console 25
Fonctionnement 31
Démarrage 31
Mode Démarrage/Repos 32
Programme Quick Start (démarrage rapide) 33
Profils d'utilisateur 33
Programmes de profil 36
Pause ou arrêt 40
Résultats/Mode récupération 40
Statistiques GOAL TRACK (suivi des objectifs) 40
Mode de configuration de la console 42
Entretien 43
Nettoyage 43
Ajuster la tension de la courroie 44
Alignement des courroies de marche 44
Lubrification des courroies de marche 45
Pièces d'entretien 47
Dépannage 49
Garantie 51

Pour valider la couverture de garantie, veuillez garder votre preuve d'achat originale et prendre note des informations suivantes :

Numéro de série _____

Date d'achat _____

Pour enregistrer la garantie de votre produit, rendez-vous sur : **www.Nautilus.com/register**

Ou composez le 1 (800) 605-3369

Si vous avez des questions ou si vous éprouvez des problèmes avec votre produit, veuillez composer le 1 (800) NAUTILUS (628–8458).

Nautilus, inc., 1 (800) NAUTILUS/1 (800) 628-8458, www.NautilusInc.com – Service à la clientèle : Amérique du Nord (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | À l'extérieur des États-Unis technics@nautilus.com | Imprimé en China |

© 2014 Nautilus, Inc. | ® indique les marques de commerce enregistrées aux États-Unis. Ces marques peuvent être enregistrées dans d'autres pays ou être autrement protégées par la common law. Nautilus, le logo Cam, Nautilus T614, Nautilus Connect, Bowflex, Schwinn, et Universal sont des marques de commerce détenues par ou utilisées avec l'autorisation de Nautilus, Inc. | Polar®, OwnCode®, Bluetooth®, iTunes®, MyFitnessPal® , WD-40® et Lube-N-Walk® sont des marques déposées de leurs propriétaires respectifs.

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, des précautions de base doivent toujours être suivies, y compris :

⚠ Cette icône indique une situation potentiellement dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

Veuillez vous conformer aux avertissements suivants :

⚠ Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil.

⚠DANGER Lisez attentivement et assimilez les instructions d'assemblage. Lisez et assimilez le Guide dans son intégralité. Conservez le Guide pour consultation future.

⚠DANGER Pour réduire les risques de choc électrique ou d'utilisation non supervisée de l'appareil, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise de courant murale et de l'appareil immédiatement après utilisation et avant de le nettoyer.

⚠ AVERTISSEMENT Afin de réduire les risques de brûlures, d'électrocution ou de blessures corporelles, lisez et assimilez dans son intégralité le Guide du propriétaire Le non-respect de ces directives peut entraîner une électrocution sérieuse ou mortelle ou d'autres blessures graves.

- tenez toujours les passants et les enfants à l'écart du produit que vous assemblez;
- ne connectez pas le module d'alimentation à l'appareil avant d'y être invité;
- l'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise électrique lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'installer ou de retirer des pièces.
- avant chaque utilisation, inspectez cette machine afin de détecter des dommages au cordon d'alimentation, à la prise d'alimentation électrique, des pièces lâches ou des signes d'usure. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Communiquez avec le Service à la clientèle de Nautilus pour obtenir des renseignements relatifs à la réparation;
- Non destiné à des personnes souffrant de conditions médicales si ces conditions peuvent empêcher l'utilisation sécuritaire du tapis roulant ou présentent un risque de blessure pour l'utilisateur.
- n'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil;
- N'utilisez jamais ce tapis roulant si les ouvertures d'aération sont bloquées. Assurez-vous que les ouvertures ne sont pas obstruées par de la poussière, des cheveux ou autres.
- n'assemblez pas cet appareil à l'extérieur, sur une surface mouillée ou dans un endroit humide;
- assurez-vous que l'assemblage est effectué dans un espace de travail approprié, à l'écart de la circulation et de l'exposition aux passants;
- certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Faites appel à une deuxième personne pour procéder aux étapes d'assemblage qui concernent ces pièces. Ne réalisez pas seul les étapes d'assemblage nécessitant le levage d'objets lourds ou des mouvements difficiles.
- installez cet appareil sur une surface plane, horizontale et solide;
- ne tentez pas de changer la conception ou la fonctionnalité de cet appareil. Cela pourrait compromettre la sécurité de cet appareil et annulera la garantie;
- si des pièces de rechange sont nécessaires, utilisez exclusivement des pièces de rechange et la quincaillerie de marque Nautilus. Le fait de ne pas utiliser de pièces de rechange authentiques pourrait engendrer un risque pour les utilisateurs, empêcher l'appareil de fonctionner correctement et annuler la garantie;
- n'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide;
- utilisez cet appareil qu'aux fins pour lesquelles il a été conçu tel que décrit dans ce guide. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
- Suivez toutes les étapes d'assemblage dans l'ordre donné. Un assemblage inapproprié pourrait provoquer des blessures;
- branchez cet appareil à une prise correctement mise à la terre (voir Instructions de mise à la terre).
- Gardez le cordon d'alimentation loin des sources de chaleurs et des surfaces chaudes.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil où des produits aérosol sont utilisés.

- Pour débrancher l’appareil, mettez tous les réglages à la position arrêt (OFF) et débranchez la fiche de la prise murale.
- Ce produit contient des aimants. Les champs magnétiques peuvent entraver l’utilisation normale de certains dispositifs médicaux à faible distance. Les utilisateurs peuvent se retrouver à proximité d’aimants pendant l’assemblage, l’entretien ou l’utilisation de ce produit. En raison de l’importance visible d’appareils comme un stimulateur cardiaque, il est important que vous consultiez votre fournisseur de soins médicaux à propos de l’utilisation de cet équipement. Veuillez consulter la section « Étiquettes d’avertissement de sécurité et numéro de série » afin de déterminer l’emplacement des aimants sur ce produit.
- CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

⚠ Cette icône indique une situation potentiellement dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

Avant d'utiliser cet équipement, veuillez vous conformer aux avertissements suivants :

⚠ Lisez et assimilez le Guide dans son intégralité. Conservez le Guide pour consultation future.

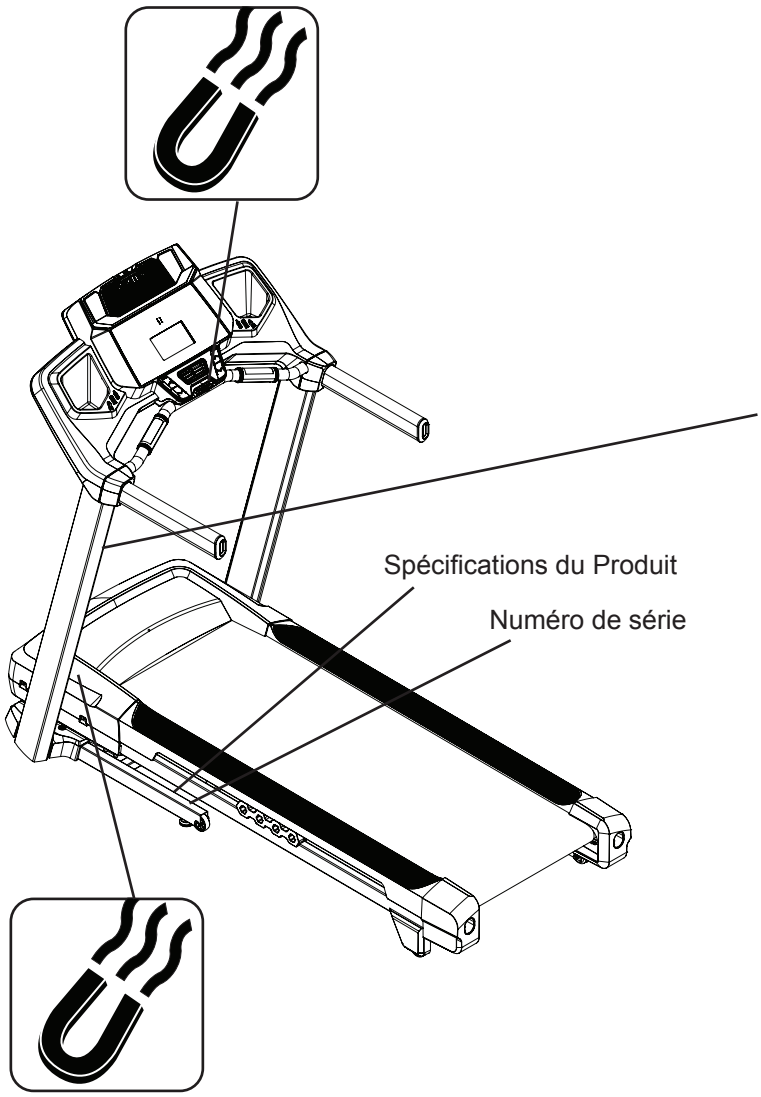
Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil. En tout temps, si les étiquettes d'avertissement deviennent lâches, illisibles ou si elles se détachent, communiquez avec le Service à la clientèle de Nautilus pour obtenir des étiquettes de remplacement.

⚠DANGER Pour réduire les risques de choc électrique ou d'utilisation non supervisée de l'appareil, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise de courant murale et de l'appareil et attendez cinq minutes avant de nettoyer, d'entretenir ou de réparer celui-ci. Déposez le cordon d'alimentation dans un endroit sécuritaire.

- Les enfants ne doivent pas se trouver sur ou à proximité de cet appareil. Les pièces mobiles et autres caractéristiques de l'appareil peuvent présenter un danger pour les enfants;
- Non destiné à des personnes âgées de moins de 14 ans;
- Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.
- Avant chaque utilisation, inspectez cette machine afin de détecter des dommages au cordon d'alimentation, à la prise d'alimentation électrique, des pièces lâches ou des signes d'usure. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Communiquez avec le Service à la clientèle de Nautilus pour obtenir des renseignements relatifs à la réparation;
- Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). N'utilisez pas cet appareil si votre poids est supérieur à cette limite;
- Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux. Cet appareil contient des pièces mobiles. N’introduisez pas les doigts ni aucun autre objet dans les pièces mobiles de l’appareil d’exercice;
- Portez toujours des chaussures de sport dotées de semelles en caoutchouc lorsque vous utilisez cette machine. N'utilisez pas l'appareil si vous êtes pieds nus ou si vous portez uniquement des bas.
- Installez et utilisez cet appareil sur une surface horizontale solide et au niveau;
- Soyez prudent lorsque vous montez et descendez de l'appareil; Utilisez les repose-pieds pour vous stabiliser avant de marcher sur la courroie qui fonctionne.
- Débranchez toutes les sources d’alimentation avant de procéder à l’entretien de cet équipement;
- Ne faites pas fonctionner cet appareil à l'extérieur ou dans des lieux humides ou mouillés;
- Gardez une distance libre d'au moins 0,6 m (24 po) de chaque côté de l'appareil et d'au moins 2 m (79 po) derrière l'appareil. Il s'agit de l'espace sécuritaire nécessaire qu’il convient de respecter autour de chaque appareil pour permettre l'accès et la descente d'urgence. Maintenez les spectateurs à l'extérieur de cet espace lorsque l'appareil est en marche;
- Ne faites pas un entraînement trop intensif lorsque vous faites de l'exercice. Utilisez l'appareil de la manière décrite dans ce manuel;
- Effectuez toutes les procédures d'entretien régulier et périodique recommandées dans le Guide du propriétaire;
- Lisez, assimilez et testez la procédure d'arrêt d'urgence avant la première utilisation.

- La courroie de marche doit rester propre et sèche.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil;
- Veuillez ne pas vous tenir debout sur le capot moteur de l'appareil ou le couvercle de la devanture.
- Gardez le cordon d'alimentation loin des sources de chaleurs et des surfaces chaudes.
- Cette machine doit être branchée à un circuit électrique dédié et approprié. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le circuit.
- Branchez toujours le cordon d'alimentation sur un circuit pouvant supporter 15 ampères avec aucune autre charge appliquée.
- Branchez cet appareil dans une prise correctement mise à la terre; consultez un électricien qualifié pour de l'assistance.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil où des produits aérosol sont utilisés.
- Ne laissez pas de liquide entrer en contact avec le contrôleur électronique. Si cela devait arriver, le contrôleur doit être inspecté et testé par un technicien approuvé pour en assurer la sécurité avant de l'utiliser à nouveau.
- Ne retirez pas le capot moteur de l'appareil, car cela pose des risques de tensions dangereuses. Les composants ne peuvent être réparés que par un personnel des services approuvé.
- Le câblage électrique de la résidence dans laquelle l'appareil sera utilisé doit répondre aux exigences locales et provinciales applicables.
- Faire de l'exercice sur cet appareil requiert une bonne coordination et un bon équilibre. Assurez-vous de bien anticiper les changements de vitesse et d'inclinaison de la courroie qui peuvent se produire au cour de l'entraînement, soyez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre qui pourrait entraîner des blessures.
- L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise électrique lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'installer ou de retirer des pièces.
- Utilisez cet appareil qu’aux fins pour lesquelles il a été conçu tel que décrit dans ce guide. N’utilisez pas d’accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.

ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT DE SÉCURITÉ ET NUMÉRO DE SÉRIE



CAUTION
Risque de blessures aux personnes - Pour éviter les blessures, soyez très prudent lorsque vous montez ou descendez d'un tapis roulant. Lisez attentivement le manuel d'utilisation avant d'utiliser l'appareil.

AVERTISSEMENT!

- Lisez et familiarisez-vous avec le Manuel du propriétaire et avec tous les avertissements avant d'utiliser cet appareil.
- Inspectez le produit avant l'utilisation. N'utilisez pas si des pièces nécessitent une réparation.
- Gardez les enfants et les animaux de compagnie éloignés de cet appareil en tous temps.
- Non destiné à des personnes âgées de moins de 14 ans;
- Cet appareil est à usage domestique uniquement.
- Soyez prudent lorsque vous utilisez cet équipement pour ne pas vous infliger de graves blessures.
- Pour éviter les blessures, mettez-vous debout sur les repose-pieds avant de mettre l'appareil en marche.
- Le poids maximum de l'utilisateur pour cet appareil est 136 kg (300 lb).
- Remplacez toute étiquette « Attention », « Avertissement » ou « Danger » qui serait illisible, endommagée ou retirée.
- La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.
- Lorsque cet appareil n'est pas utilisé, retirez la clé de sécurité et gardez-la hors de la portée des enfants.

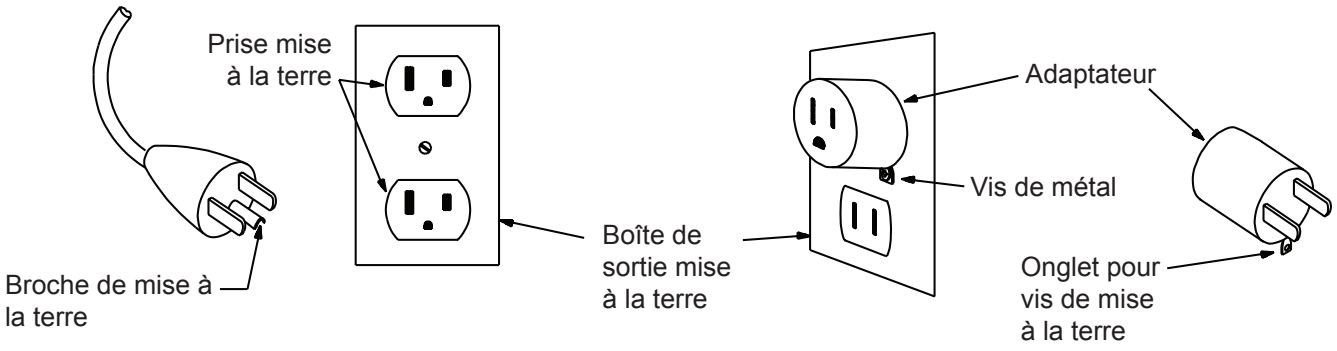
Instructions de mise à la terre

Cet équipement doit être mis à la terre. La mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance pour le courant électrique, ce qui réduit le risque d'électrocution en cas de mauvais fonctionnement ou de panne. Le produit est muni d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre de l'équipement ainsi que d'une prise de mise à la terre. Cette prise doit être branchée sur une prise de terre conforme aux réglementations locales.

⚠DANGER Une connexion inappropriés du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner des risques d'électrocution. Consultez un électricien qualifié si vous avez des doutes quant à savoir si le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil, si elle ne convient pas à la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien certifié.

Si vous branchez l'appareil dans une fiche dotée d'un GFI (disjoncteur de fuite à la terre) ou d'un AFI (arc fault interrupt), le fonctionnement de l'appareil peut déclencher le disjoncteur. Cet appareil doit être utilisé sur un circuit nominal de 120 V, et dispose d'une prise à la terre qui ressemble à celle illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire qui ressemble à l'adaptateur illustré peut être utilisé pour raccorder cette fiche à une prise à 2 pôles, comme illustré, si une prise correctement mise à la terre n'est pas disponible.

L'adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'à ce qu'une prise correctement mise à la terre soit installée par un électricien qualifié. L'onglet pour vis de mise à la terre doit être connecté à une mise à la terre permanente, comme un couvercle de boîte de sortie correctement mis à la terre. Chaque fois que l'adaptateur est utilisé, il doit être maintenu en place par une vis de métal.


Prise mise à la terre
Broche de mise à la terre
Boîte de sortie mise à la terre
Adaptateur
Vis de métal
Onglet pour vis de mise à la terre

Procédures d'arrêt d'urgence

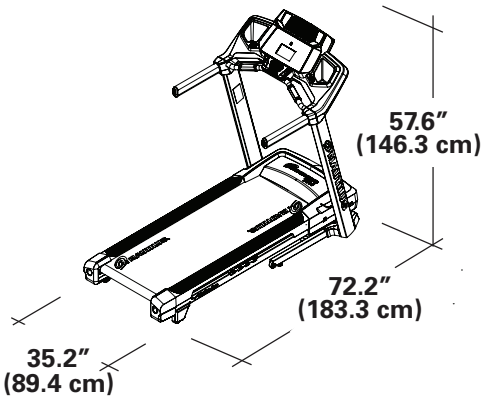
L'appareil de tapis roulant est équipé d'une clé de sécurité qui peut prévenir des blessures graves et éviter que des enfants jouent ou se blessent sur l'appareil. Si la clé de sécurité n'est pas correctement insérée dans le port prévu à cet effet, la courroie ne fonctionneront pas.

⚠ Fixez toujours le cordon de sécurité à vos vêtement lorsque vous vous entraînez.

Lorsque vous utilisez l'appareil, retirez la clé de sécurité seulement s'il s'agit d'une urgence. Si la clé est retiré lorsque l'appareil est en marche, il s'arrêtera rapidement ce qui peut entraîner un déséquilibre et des blessures éventuelles.

Pour ranger l'appareil en toute sécurité et pour éviter que l'appareil fonctionne sans supervision, retirez toujours la clé de sécurité et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale et la prise c.a. de l'appareil. Déposez le cordon d'alimentation dans un endroit sécuritaire.

La console affichera « + SAFETY KEY », ou ajoutez la clé de sécurité, si la clé de sécurité est défectueuse. Le tapis roulant ne démarrera pas un entraînement, ou n'arrêtera pas et n'effacera pas un entraînement actif, si la clé de sécurité est retirée. Inspectez la clé de sécurité et assurez-vous qu'elle est bien branchée sur la console.



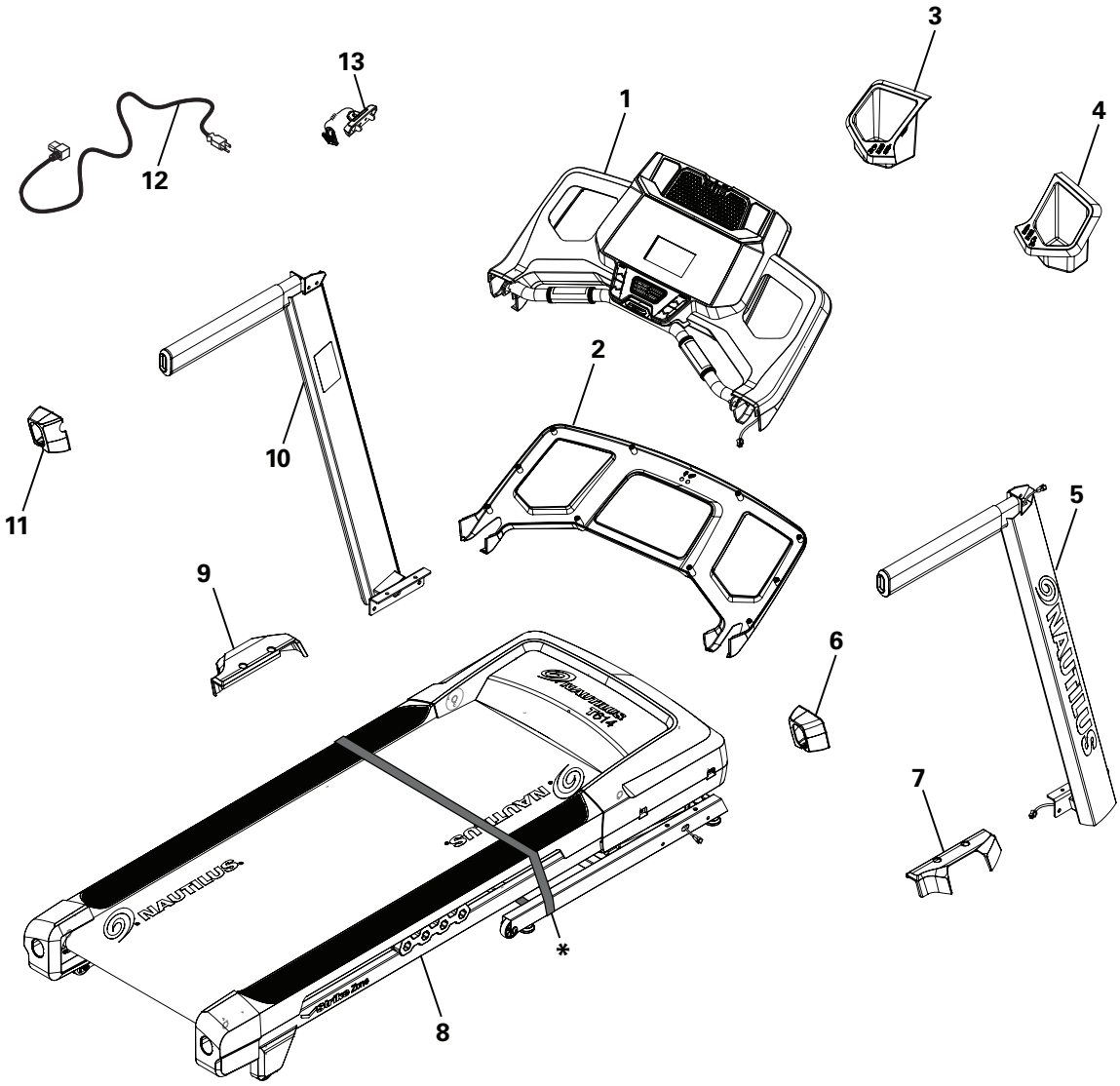
Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb)

Alimentation :
tension de fonctionnement : 120V CA
courant de fonctionnement : 15 A

Autorisations réglementaires :
- UL1645 Éd. 5 Norme de sécurité : Équipement de massage et d'exercice à moteur
- CSA 22.2 No. 68-09 Appareils à moteur (ménagers et commerciaux)”

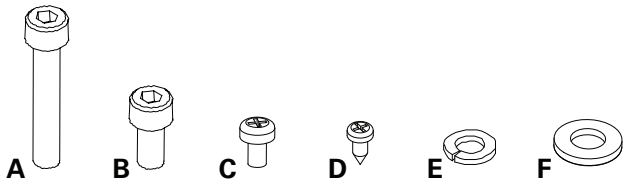
Hauteur maximale de la plate-forme inclinée : 38,4 cm (15,1 po)
Poids assemblé : 90,7 kg (environ 200 lb)

Ce produit, son emballage et ses composants contiennent des produits chimiques reconnus dans l’État de la Californie comme étant cancérigènes, provoquant des malformations congénitales ou pouvant affecter la fertilité. Cet avertissement est fourni en accord avec la Proposition 65 de Californie. Si vous avez des questions ou désirez des informations complémentaires, veuillez vous reporter à notre site Web à l’adresse www.nautilus.com/prop65.



Élément	Qté	Description	Élément	Qté	Description
1	1	Console	9	1	Chemise de protection de base, gauche
2	1	Épaulement de la plaque	10	1	Montant gauche
3	1	Support, gauche	11	1	Chemise de protection du guidon, gauche
4	1	Support, droit	12	1	Cordon d'alimentation
5	1	Montant droit	13	1	Clé de sécurité
6	1	Chemise de protection du guidon, droite	14	1	Câble média (non illustré)
7	1	Chemise de protection de base, droite	15	1	Lubrifiant siliconé, bouteille (non illustré)
8	1	Assemblage de la base (*)			

⚠ AVERTISSEMENT NE COUPEZ PAS la sangle d'expédition sur l'assemblage de la base si ce dernier n'est pas placé face vers le haut dans l'espace de travail approprié tel qu'illustré (*).



Élément	Qté	Description	Élément	Qté	Description
A	4	Vis à tête hexagonale, M8x50	D	10	Vis autotaraudeuses, M4.2x16
B	8	Vis à tête hexagonale, M8x16	E	12	Rondelle frein M8
C	2	Vis à tête cruciforme, M5x14	F	12	Rondelle plate, M8

Outils

Compris

#2
6 mm

6 mm

Non compris

(recommandé)

Avant l'assemblage

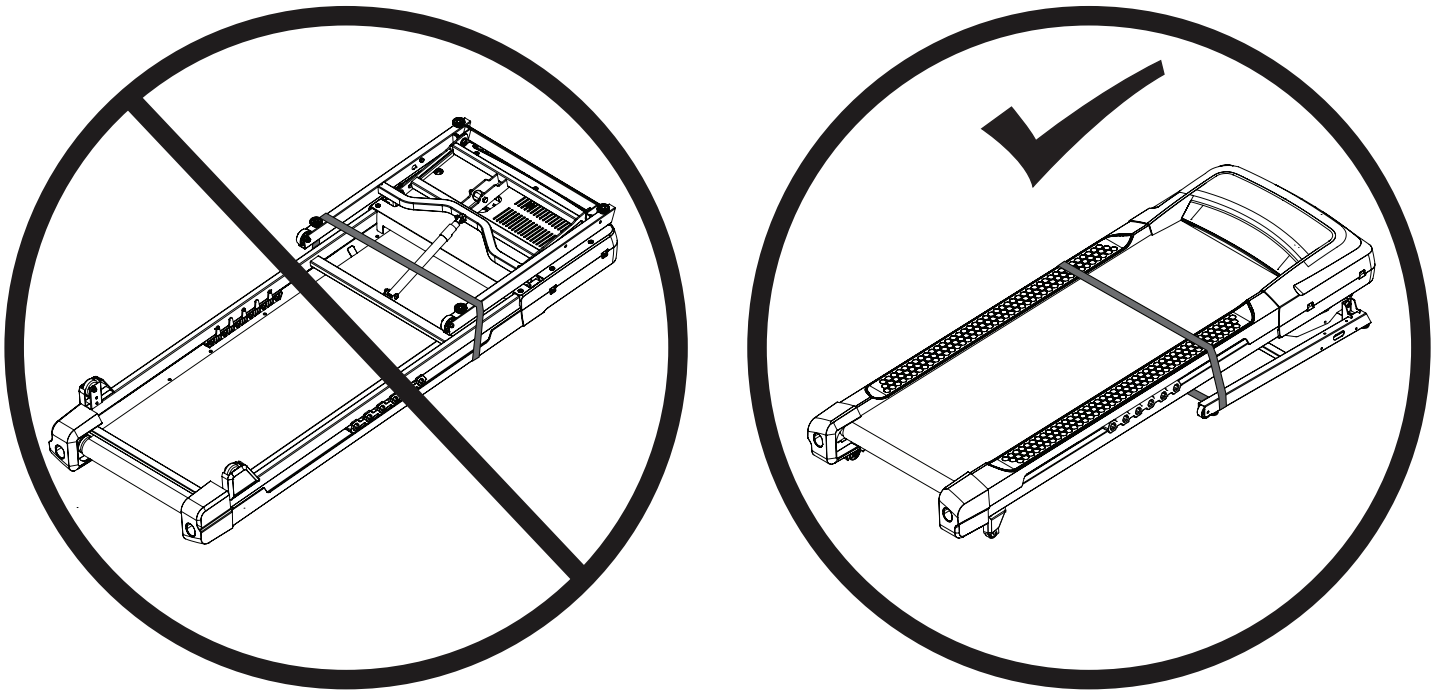
Choisissez l'endroit où vous procéderez à l'assemblage de votre appareil et où vous l'utiliserez. Pour une utilisation sans danger, l'emplacement doit se trouver sur une surface dure et au niveau. Dans la zone d'entraînement, laissez un espace libre d'au moins 211.3 cm x 384 cm (83.2 po x 151.2 po). Assurez-vous que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de l'appareil.

Conseils d'assemblage de base

Suivez les conseils de base suivants lors de l'assemblage de votre appareil :

- lisez et comprenez les « Instructions de sécurité importantes » avant de procéder à l'assemblage;
- rassemblez toutes les pièces nécessaires pour chaque étape de l'assembalge;
- à l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) pour les serrer et vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour les desserrer, à moins d'indications contraires;
- lorsque vous attachez deux pièces, soulevez doucement et regardez par les trous de boulon afin de vous aider à insérer le boulon dans le trou;
- l'assemblage peut requérir deux personnes.

⚠ AVERTISSEMENT NE COUPEZ PAS la sangle d'expédition sur l'assemblage de la base si ce dernier n'est pas placé face vers le haut dans l'espace de travail approprié tel qu'illustré.



1. Pliez la plate-forme de marche sur le châssis

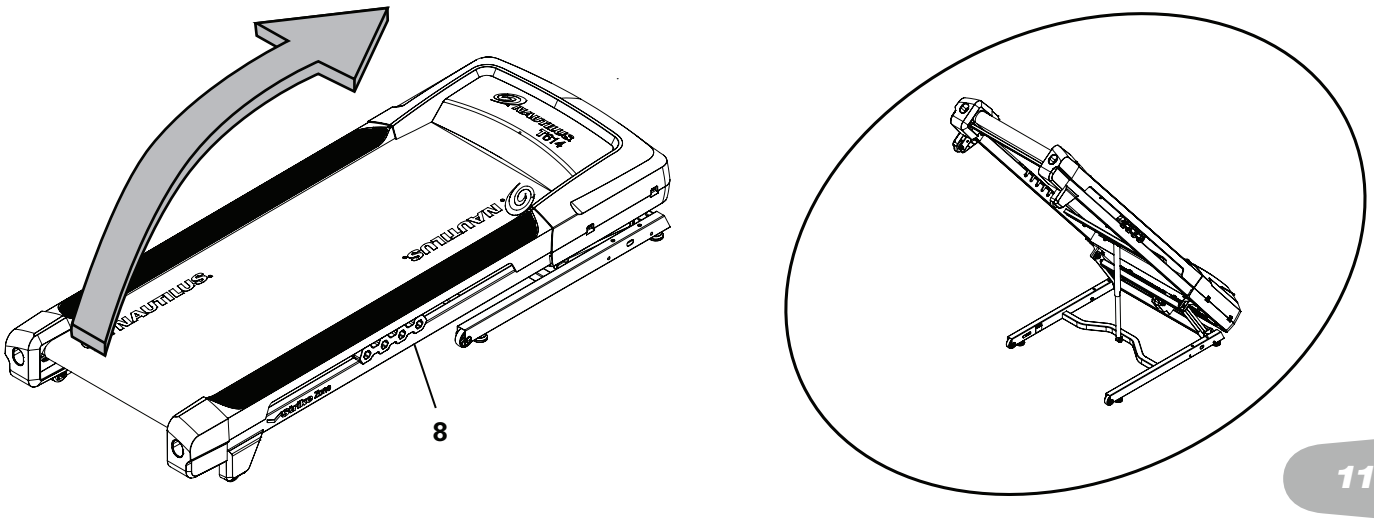
Coupez la sangle d'expédition lorsque l'assemblage de base est bien placé dans l'espace de travail. À l'aide de la barre d'appui qui se trouve à l'arrière de la courroie de marche, soulevez la plate-forme de marche complètement vers le haut et engagez la levée hydraulique. Assurez-vous que la levée hydraulique est correctement verrouillée.

⚠ Utilisez les précautions de sécurité et les techniques de soulèvement appropriées. Pliez vos genoux et vos coudes, gardez votre dos droit et tirez de manière égale avec les deux bras. Assurez-vous que votre force physique est capable de soulever la plate-forme de marche jusqu'à ce que le mécanisme de verrouillage s'enclenche. Demandez l'aide d'une deuxième personne si nécessaire.

Ne pas utiliser la courroie de marche ou le rouleau arrière pour soulever le tapis roulant. Ces pièces ne se verrouillent pas et peuvent se déplacer brusquement. Vous pouvez vous blesser ou endommager l'appareil.

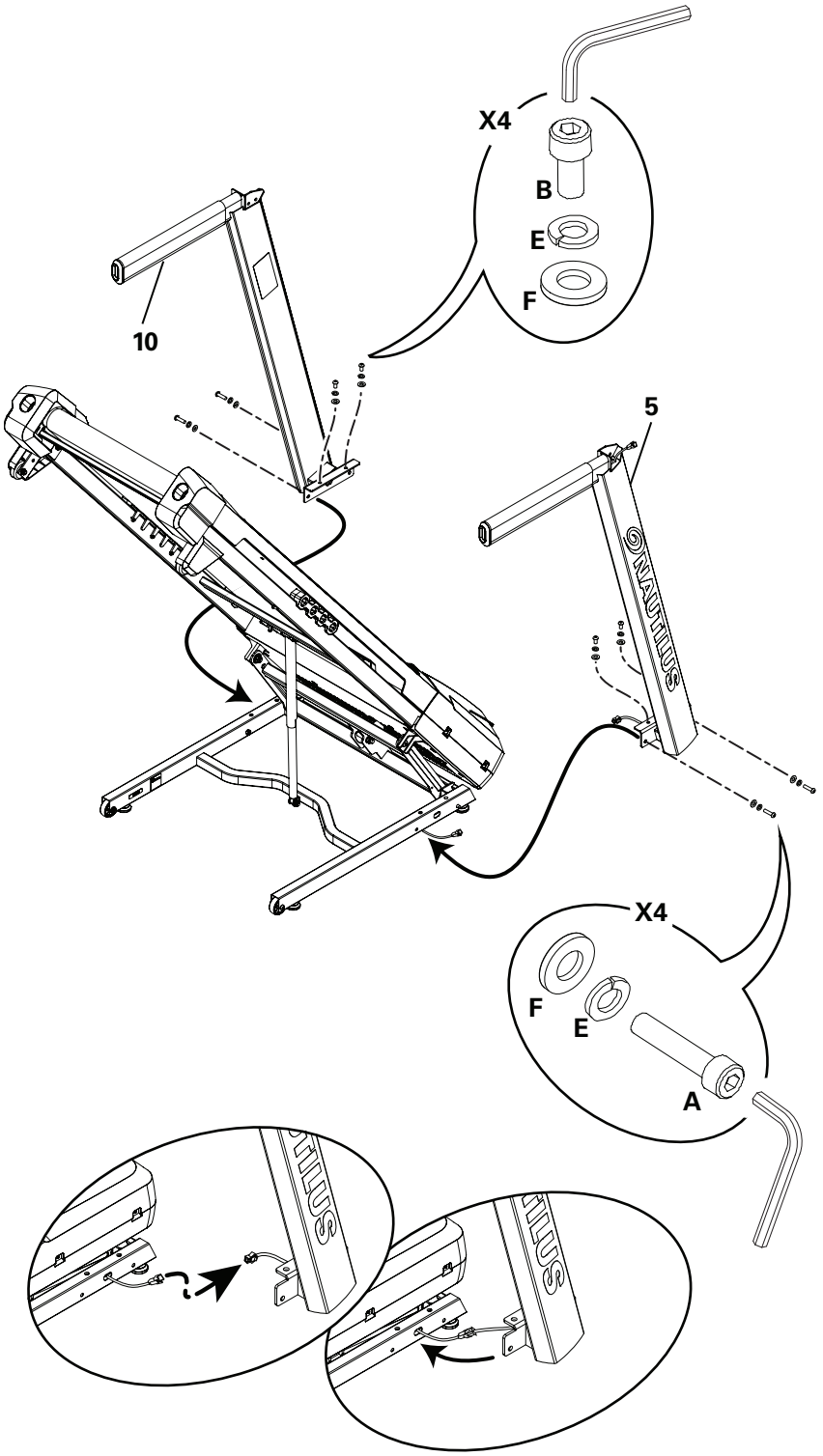
Assurez-vous que le mécanisme de verrouillage est engagé. Tirez délicatement la plate-forme de marche et assurez-vous qu'elle ne bouge pas. Lorsque vous faites cela, tenez-vous à l'écart de la trajectoire de mouvement dans le cas où le verrouillage du tapis roulant n'est pas engagé.

⚠ Ne vous appuyez pas sur le tapis roulant lorsqu'il est plié. Ne déposez pas d'articles qui pourraient l'amener à devenir instable ou à tomber.



2. Branchez les câbles Entrée/Sortie (E/S) et fixez les montants au châssis

Remarque : ne tordez pas les câbles. Ne resserrez pas complètement cette quincaillerie avant d'y avoir été invité.

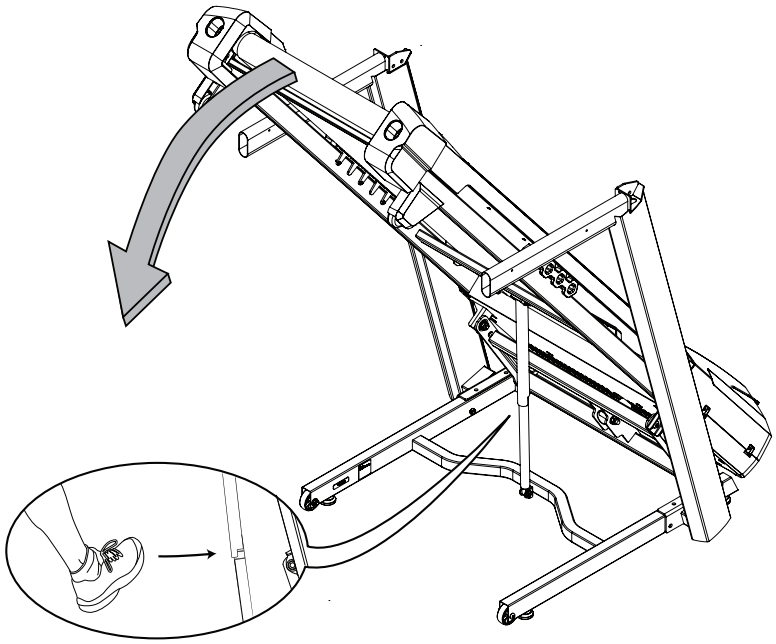


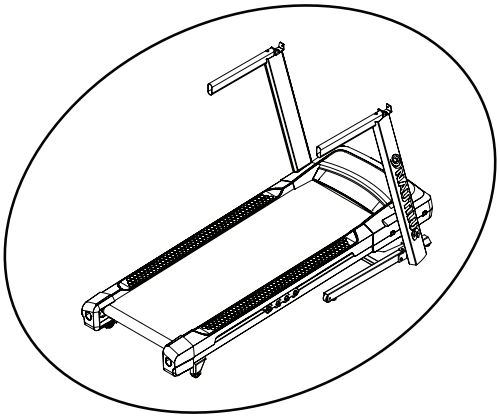
3. Dépliez la plate-forme de marche

Appuyez légèrement sur la plate-forme de marche en avant vers l'avant de l'appareil. Avec votre pied gauche, poussez légèrement vers l'avant la partie supérieure de la levée hydraulique jusqu'à ce que le tube de verrouillage se libère et que vous puissiez tirer la plate-forme de marche légèrement vers l'arrière de l'appareil. Tenez-vous à l'arrière de la plate-forme de marche, et passez au côté de l'appareil.

⚠ Restez à l'écart de la trajectoire de déplacement de la plate-forme de marche.

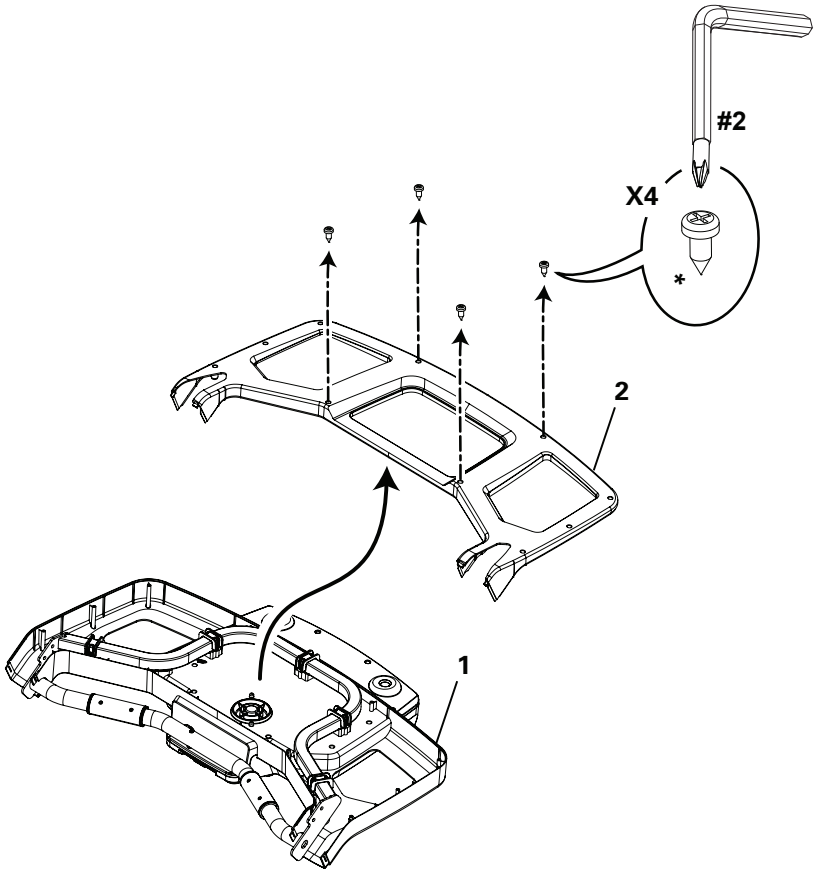
La levée hydraulique est conçue pour tomber légèrement. Tenez la plate-forme de marche jusqu'à environ 2/3 de la trajectoire vers le bas. Assurez-vous que vous utilisiez la technique de levage appropriée; pliez vos genoux et gardez votre dos droit. La plate-forme de marche peut éventuellement tomber rapidement dans la dernière partie du mouvement.





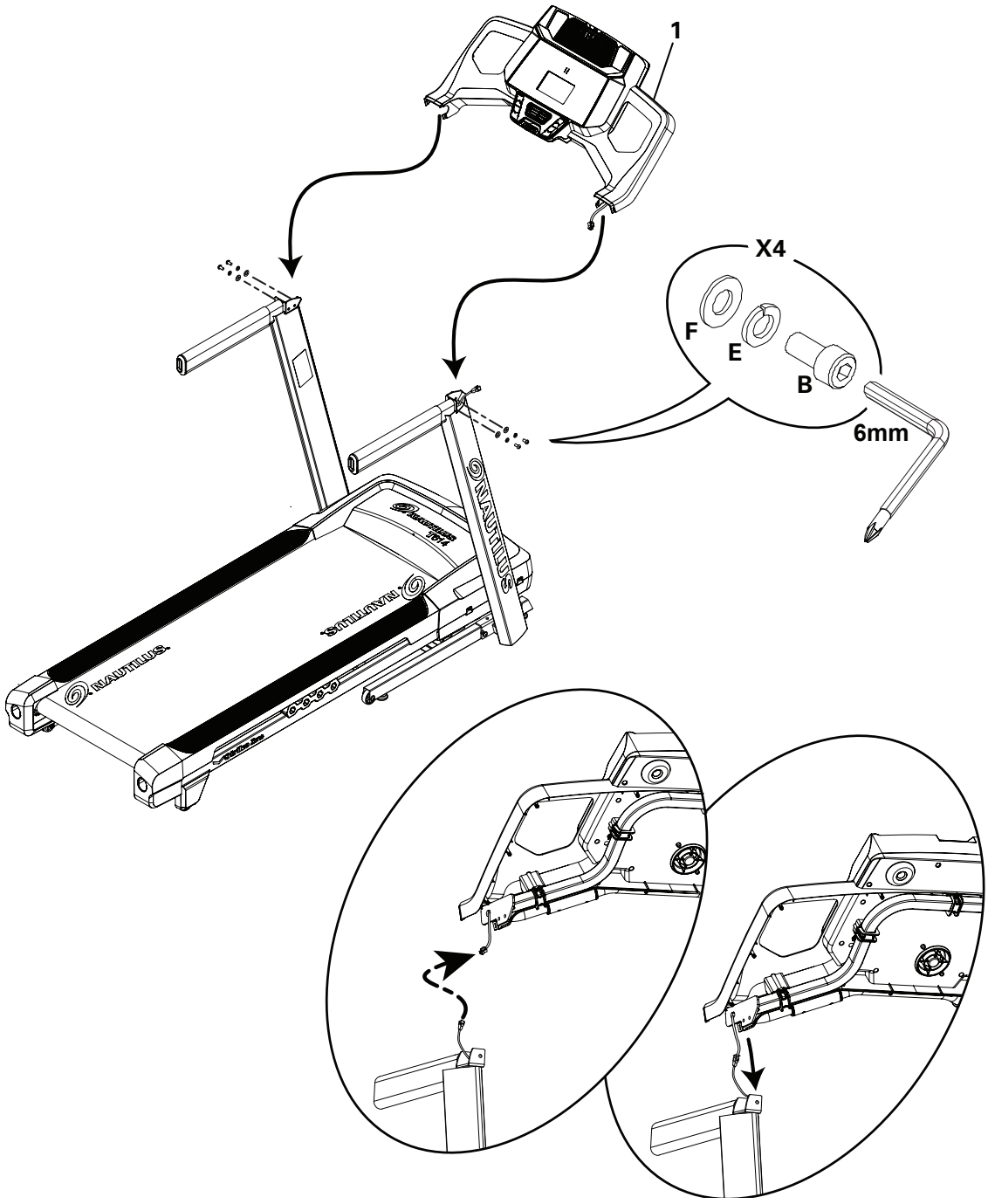
4. Retirez l'épaulement de la plaque de la console

Remarque : retirez le matériel pré-installé.

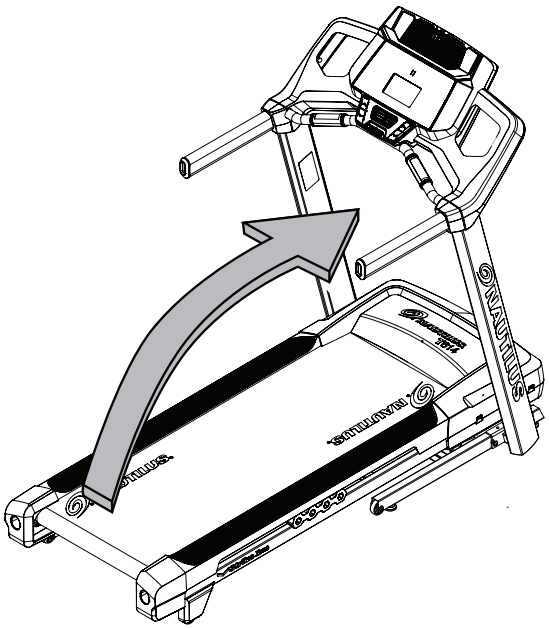


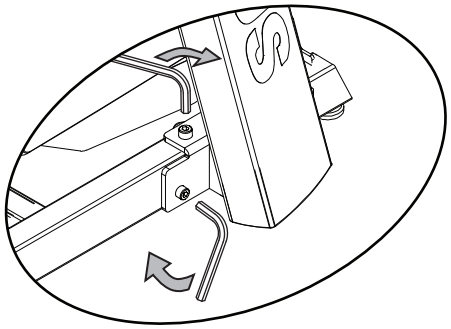
5. Branchez les câbles E/S et fixez la console au châssis

Remarque : ne tordez pas les câbles.



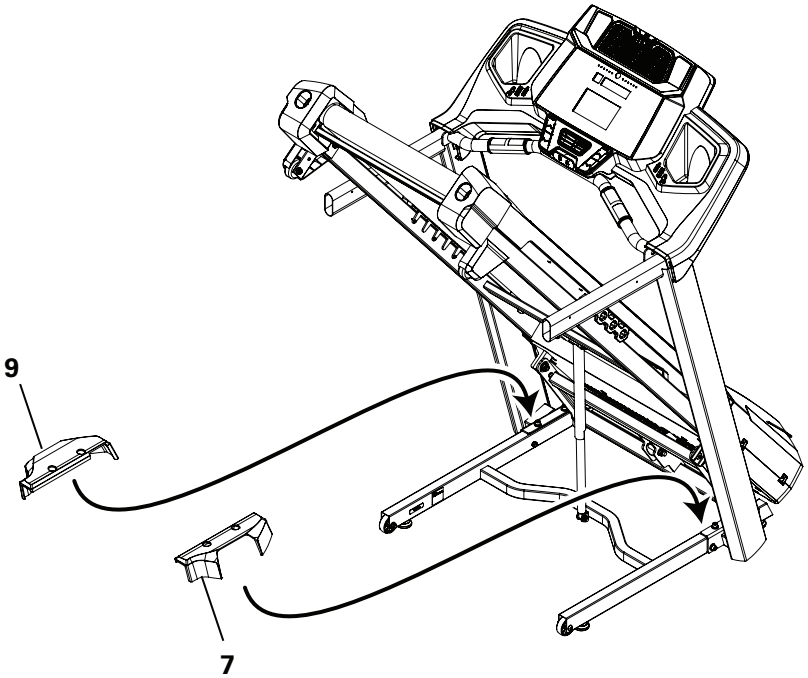
6. Pliez la plate-forme de marche et serrez TOUT le matériel des étapes précédentes

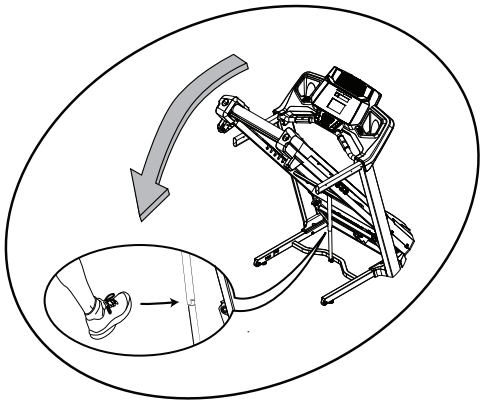




7. Placez les chemises de protection de la base sur le châssis, puis dépliez la plate-forme de marche

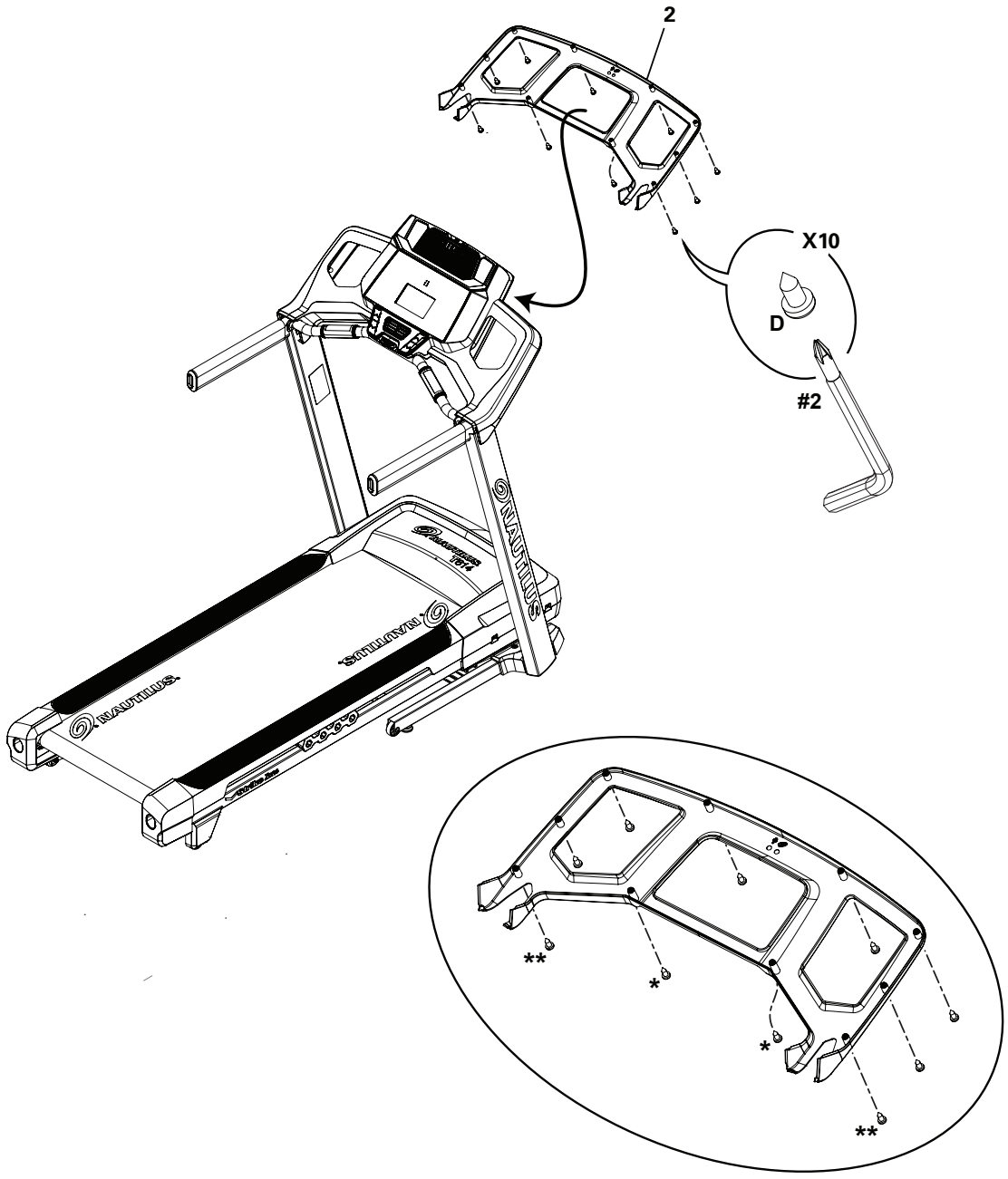
REMARQUE : Dépliez la plate-forme de marche après que les chemises de protection de base aient été placées sur le châssis. Les chemises de protection de base n'utilisent pas de matériel et ne sont pas enfichables sur le châssis.





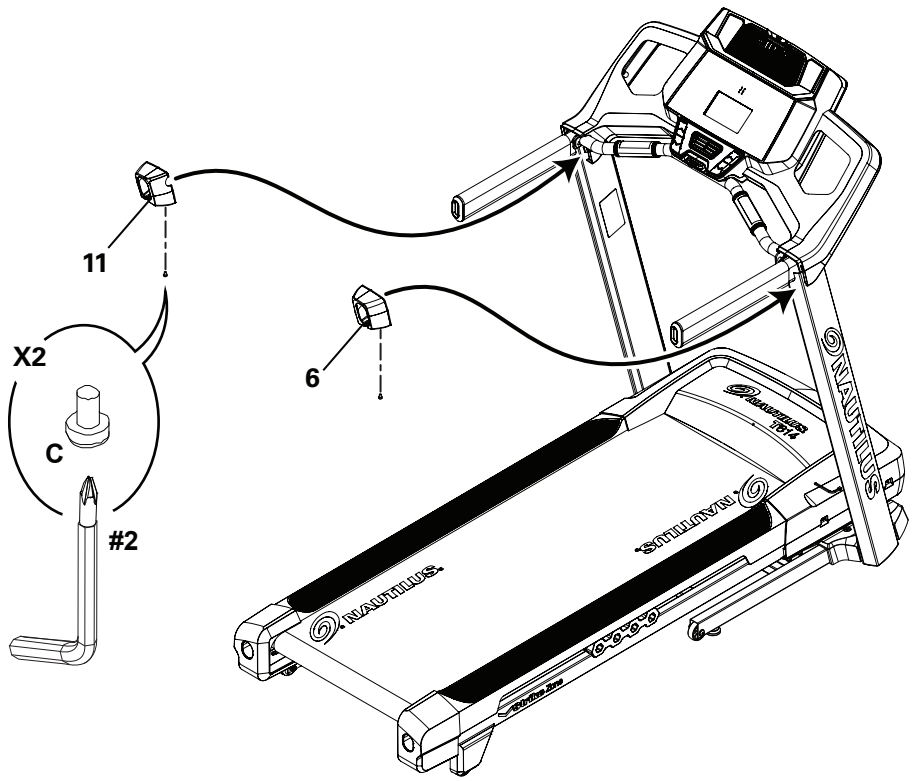
8. Fixez la plaque de la console au châssis

REMARQUE : Fixez le matériel indiqué ci-dessous, d'abord (*****), puis le matériel avec (******), suivi du matériel restant.



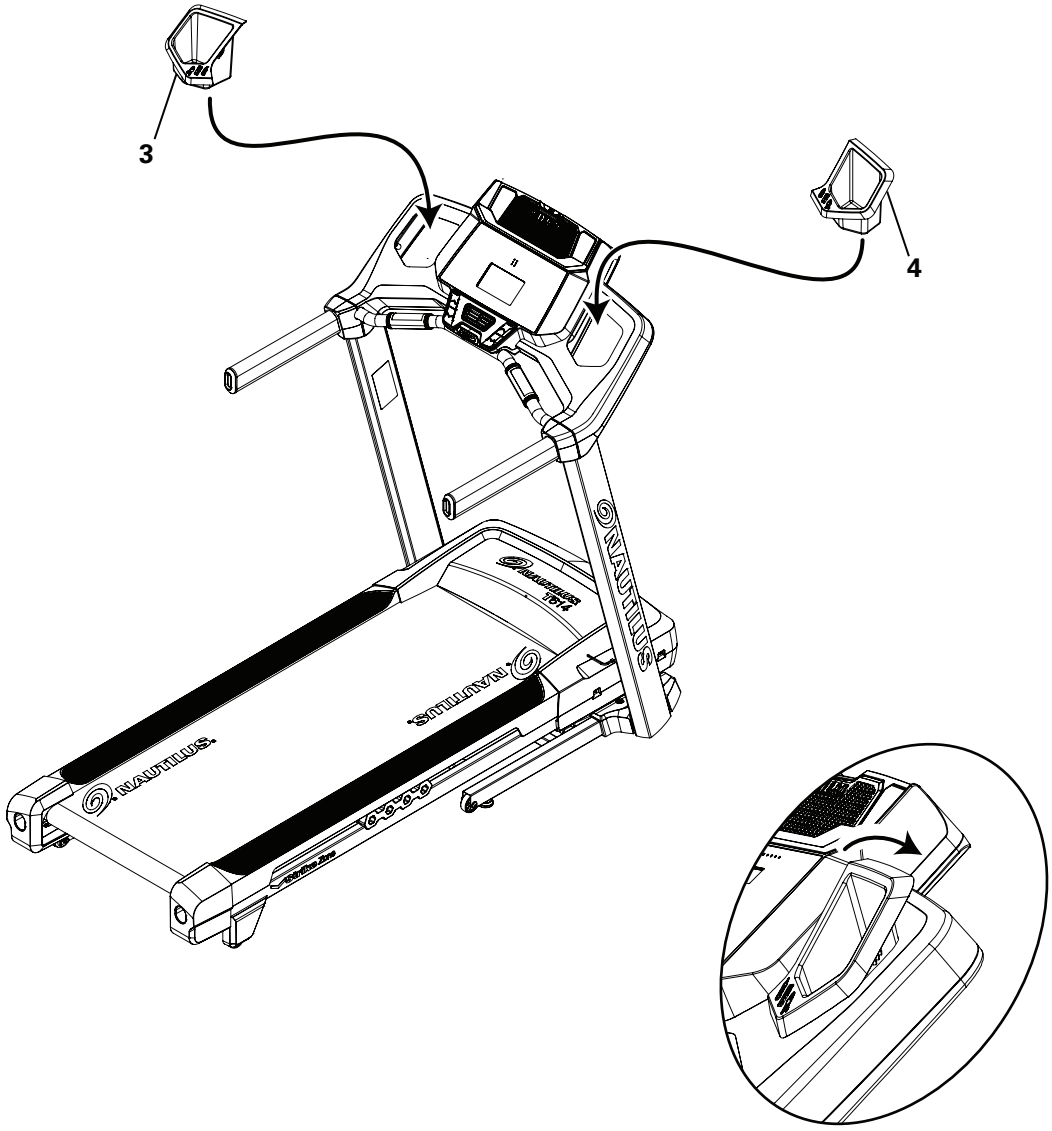
9. Connectez l'épaulement du guidon sur le châssis

REMARQUE : Toutes les pièces ont un signe droite (« D ») et gauche (« G ») pour vous aider lors de l'assemblage.



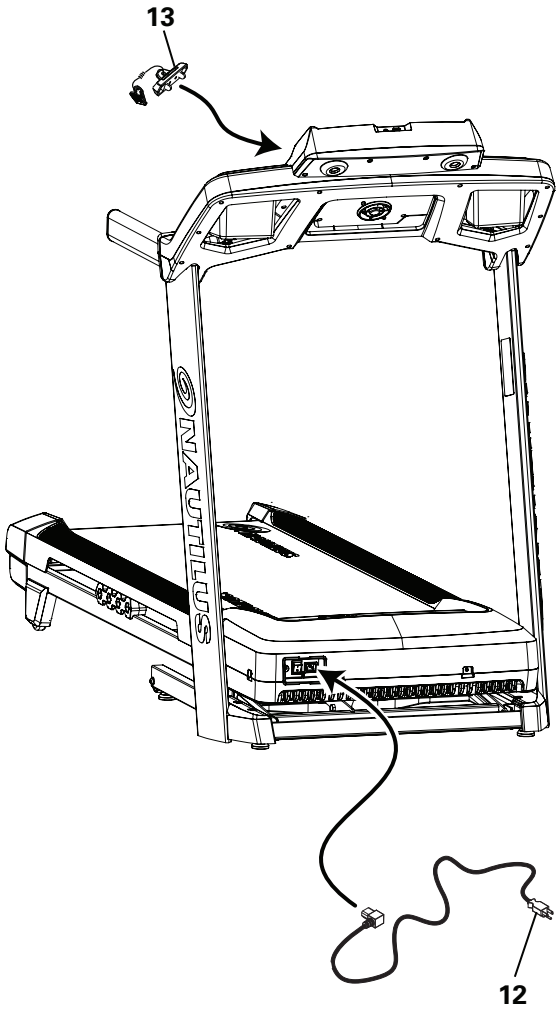
10. Enclenchez les plateaux sur la console

REMARQUE : les bords du plateau doivent affleurer à la surface de la console.



11. Branchez le cordon d'alimentation et la clé de sécurité sur le châssis

⚠ Branchez cet appareil à une prise correctement mise à la terre (voir Instructions de mise à la terre).



12. Inspection finale

Inspectez votre appareil pour vous assurer que toute la quincaillerie est resserrée et que tous les composants sont correctement assemblés.

Assurez-vous d'inscrire le numéro de série dans le champ approprié à l'avant de ce guide.

⚠ N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide du propriétaire.

Déplacement de l'appareil

L'appareil peut être déplacé par une ou plusieurs personnes. Soyez prudent lorsque vous déplacez l'appareil. Le tapis roulant est lourd et sa manipulation est délicate. Assurez-vous d'avoir la force physique nécessaire pour déplacer l'appareil. Faites appel à une deuxième personne si nécessaire.

1. Avant de procéder, assurez-vous que l'alimentation est coupée et que le cordon d'alimentation est débranché.

Ne jamais soulever la partie avant de l'appareil pour déplacer ou transporter. Les éléments pivotants ou amovibles peuvent pincer et provoquer des blessures.

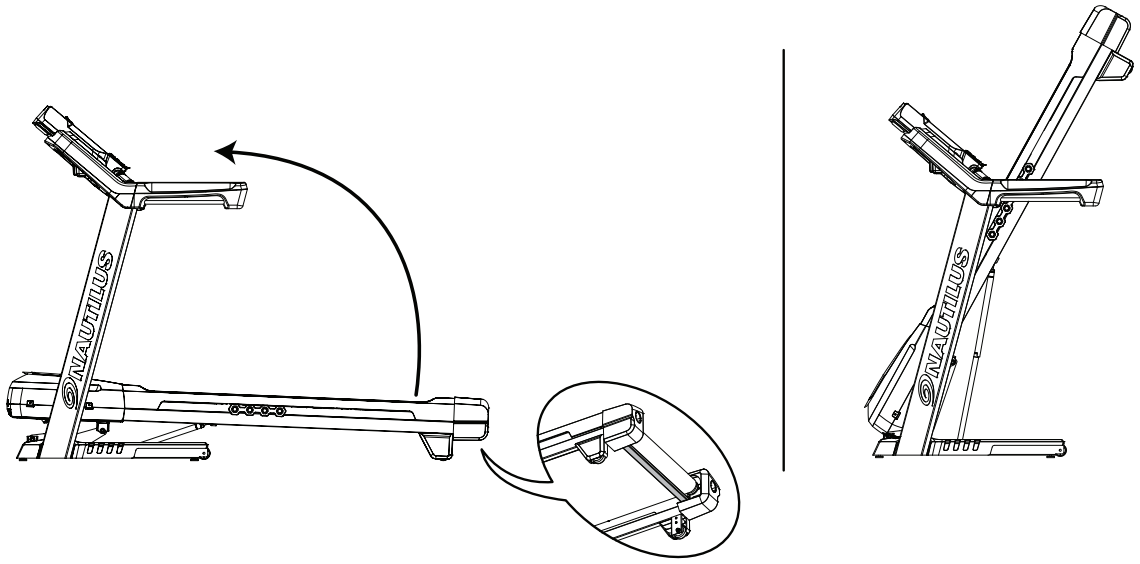
2. Vous devez plier le tapis roulant avant de le déplacer. Ne jamais déplacer le tapis roulant lorsqu'il n'est pas plié.
3. Assurez-vous de garder une distance sécuritaire autour et au-dessus de l'appareil. Assurez-vous qu'aucun objet ne peut être renversé ou ne peut provoquer le blocage de la position entièrement pliée.

Assurez-vous que le dégagement en hauteur soit suffisant pour la plate-forme surélevée.

4. À l'aide de la barre d'appui qui se trouve à l'arrière de la courroie, soulevez la plate-forme vers le haut complètement et engagez la levée hydraulique. Assurez-vous que la levée hydraulique est correctement verrouillée

Utilisez les précautions de sécurité et les techniques de soulèvement appropriées. Pliez vos genoux et vos coudes, gardez votre dos droit et tirez de manière égale avec les deux bras. Assurez-vous d'avoir la force physique nécessaire capable de soulever la plate-forme de marche jusqu'à ce que le mécanisme de verrouillage s'engage. Faites appel à une deuxième personne si nécessaire.

Veillez ne pas utiliser la courroie ou la roulette sphérique pour soulever le tapis roulant. Ces pièces ne se verrouillent pas et peuvent se déplacer brusquement. Vous pouvez vous blesser ou endommager l'appareil.



5. Assurez-vous que le mécanisme de verrouillage est engagé. Vérifiez délicatement que la plate-forme de marche ne bouge pas. Maintenez-vous à l'écart de la trajectoire de mouvement au cas où le verrouillage du tapis roulant n'est pas engagé.

Veuillez ne pas vous appuyer contre le tapis roulant lorsque celui ci est plié. Veuillez ne pas déposer d'articles sur le tapis roulant qui pourrait l'amener à devenir instable ou à tomber.

Veuillez ne pas brancher le cordon d'alimentation ou essayer de faire fonctionner le tapis roulant en position pliée.

6. Inclinez doucement le cadre de base du tapis roulant plié en arrière sur ses roues de transport tout en saisissant la barre d'appui.

N'utilisez pas la console, les guidons ou la plate-forme de marche relevée pour soulever ou déplacer l'appareil. Vous pouvez endommager l'appareil.

Restez à l'écart de la trajectoire de déplacement de la plate-forme de marche relevée.

7. Faites rouler l'appareil sur ses roues de transport vers son nouvel emplacement.

Veuillez ne pas placer d'objets à l'endroit où la plate-forme de marche devrait être abaissée.

AVIS : Déplacez soigneusement l'appareil de sorte qu'il ne touche pas d'autres objets. Cela peut endommager le fonctionnement de la console.

8. Avant d'utiliser l'appareil, reportez-vous à la section « Dépliage de l'appareil » de ce manuel.

Dépliage de l'appareil

1. Assurez-vous que suffisant d'espace soit disponible pour abaisser la plate-forme de marche.

Gardez un espace derrière l'appareil d'un minimum de 2 m (79 po) et de 0,6 m (24 po) de chaque côté. Il s'agit de l'espace sécuritaire recommandé nécessaire autour de chaque appareil pour permettre le passage et la descente d'urgence.

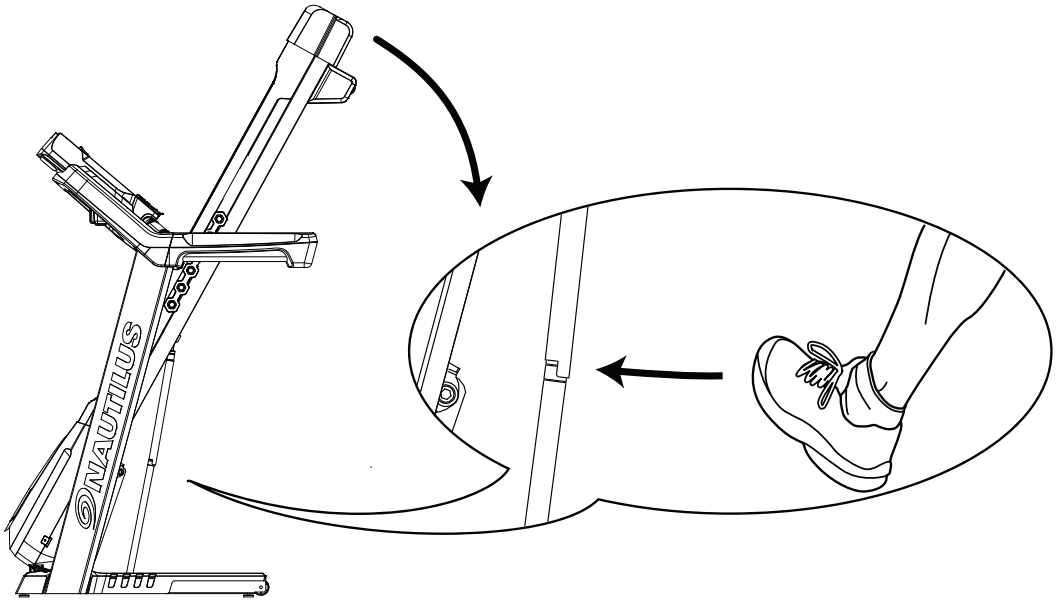
Placez l'appareil sur une surface propre, dure et plane et exempte de matériel superflu ou de tout autre objet qui pourrait vous gêner et vous empêcher de bouger librement dans un espace d'entraînement libre suffisant. Il est recommandé d'installer un tapis de caoutchouc sous l'appareil pour éviter la formation d'électricité statique et protéger votre plancher.

Assurez-vous que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de la plate-forme.

2. Assurez-vous qu'aucun objet sur ou autour du tapis roulant ne peut être renversé ou ne peut provoquer le blocage de la position entièrement pliée.
3. Poussez légèrement la plate-forme de marche vers la console. Avec votre pied gauche, poussez légèrement la partie supérieure de la levée hydraulique jusqu'à ce que le tube de verrouillage se libère et que vous puissiez retirer la plate-forme de marche de la console. Retenez l'arrière de la plate-forme de marche et passez du côté de l'appareil.

Restez à l'écart de la trajectoire de déplacement de la plate-forme de marche relevée.

4. La levée hydraulique est réglée pour retomber légèrement. Tenez la plate-forme de marche jusqu'à environ 2/3 du mouvement vers le bas. Assurez-vous que vous utilisez la technique de levage appropriée; pliez vos genoux et gardez votre dos droit. La plate-forme de marche peut tomber rapidement dans la dernière partie de son mouvement.



Mise à niveau de l'appareil

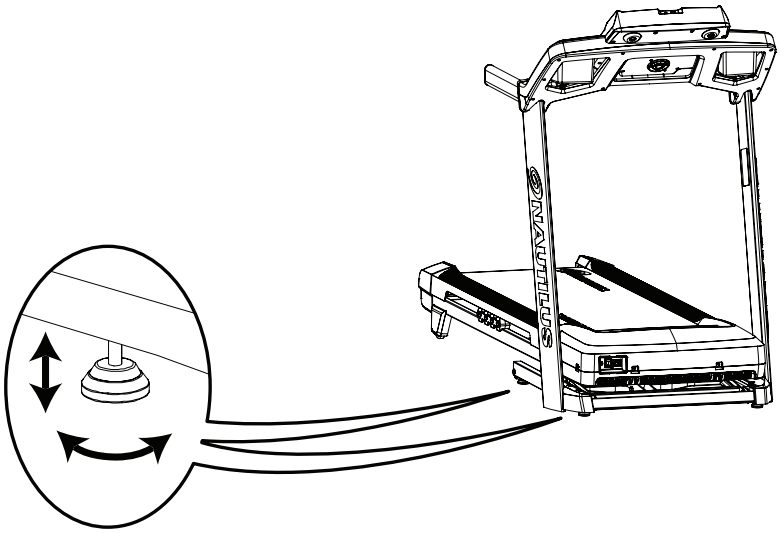
L'appareil doit être au niveau si votre espace d'entraînement est inégal. Réglage :

1. Placez l'appareil dans votre espace d'entraînement.
2. Ajustez les niveleurs jusqu'à ce qu'ils fassent contact avec le sol.

⚠ N'ajustez pas les niveleurs à une hauteur telle qu'ils se détachent ou se dévissent de l'appareil. Vous pouvez vous blesser ou endommager l'appareil;

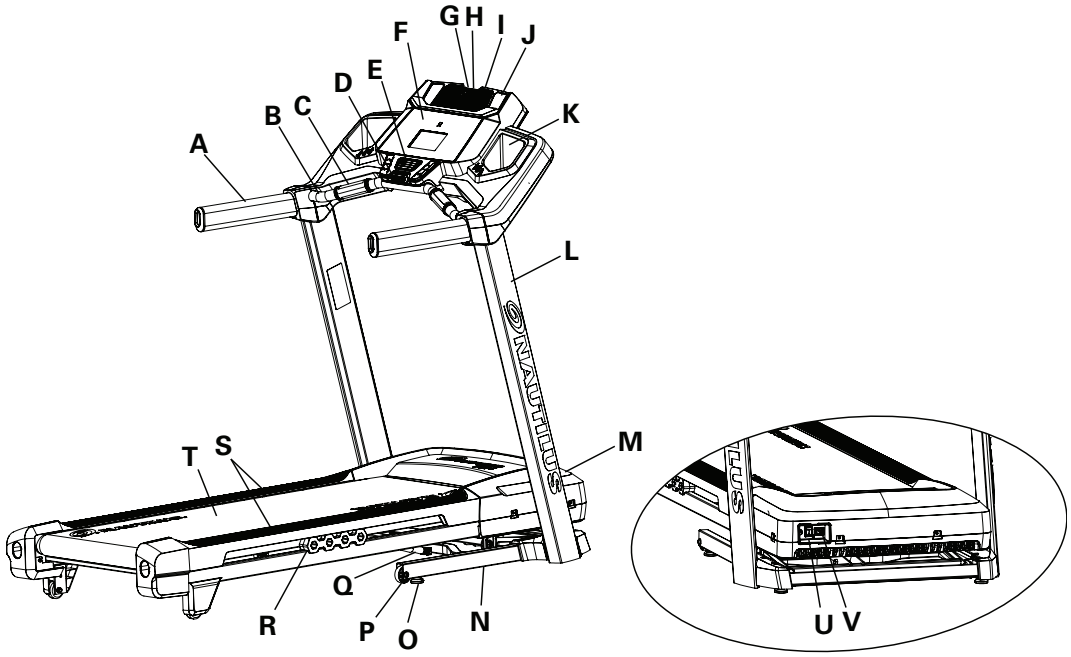
3. Ajustez les niveleurs jusqu'à ce que l'appareil soit au niveau.

Assurez-vous que l'appareil est à niveau et qu'il est stable avant de l'utiliser.



Courroie de marche

Votre tapis roulant est fourni avec une courroie de marche haute qualité conçu pour des heures d'utilisation en toute fiabilité. La courroie de marche d'un tapis roulant n'ayant pas servi depuis longtemps, et qu'il soit encore dans son emballage ou déjà monté, peut émettre un bruit sourd au démarrage. Cela se produit lorsque la courroie s'enroule sur les rouleaux avant et arrière. Ce phénomène est normal et n'est pas le signe d'un problème provenant de votre machine. Une fois le tapis roulant utilisé pendant un petit moment, le bruit sourd s'arrête. Le temps que le bruit met à disparaître dépend de la température et de l'humidité de l'environnement dans lequel le tapis roulant est utilisé.

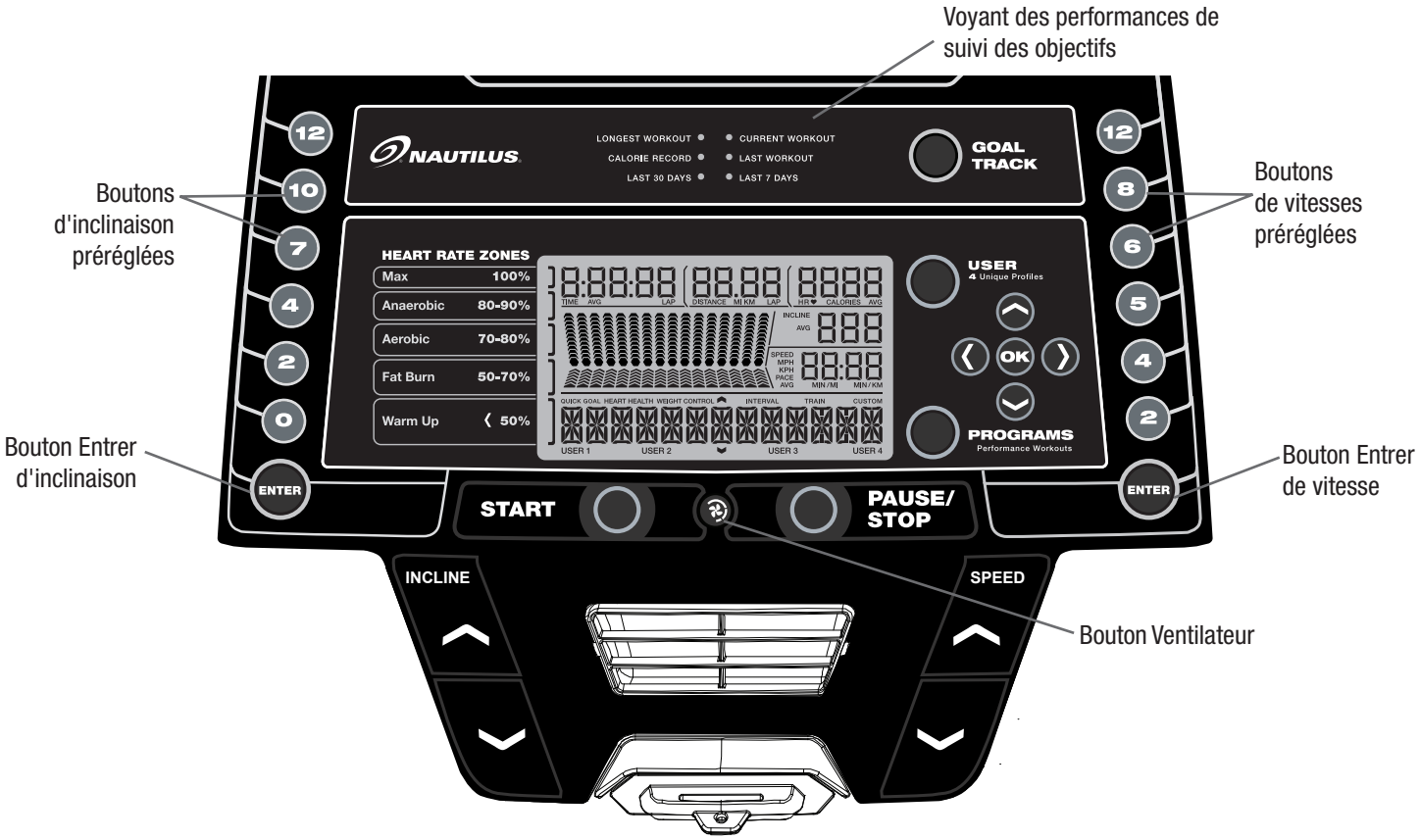


A	Guidon	M	Capot moteur
B	Barre Ergo	N	Base
C	Capteurs de contact de fréquence cardiaque (CHR)	O	Niveleur
D	Port de la clé de sécurité d'urgence	P	Roulette de transport
E	Ventilateur	Q	Levée hydraulique
F	Console	R	Amortisseur
G	Port USB	S	Glissières de la plate-forme de soutien du pied
H	Entrée MP3	T	Courroie et plate-forme de marche
I	Support média	U	Interrupteur d'alimentation
J	Haut-parleur	V	Entrée du c.a.
K	Plateau de rangement	W	Récepteur télémétrique de fréquence cardiaque (non illustré)
L	Montant	X	Câble média (non illustré)

⚠ AVERTISSEMENT La fréquence cardiaque affichée est approximatif et doit être utilisée uniquement à titre indicatif. Trop d'exercice peut entraîner la mort ou des blessures graves. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'entraînement.

Caractéristiques de la console

La console fournit des informations importantes à propos de votre entraînement et vous permet de contrôler les niveaux de résistance pendant votre exercice. La console dispose de boutons de commande qui vous permettent de naviguer dans les programmes d'exercices.



Affichage de la console

Voyants de performance de suivi des objectifs - quand un niveau de performance est atteint ou qu'un résultat est examiné, le voyant indicateur de performance s'allume.

Bouton GOAL TRACK (suivi des objectifs) - affiche les Totaux de l'entraînement et les Performances pour le Profil d'utilisateur sélectionné

Bbouton Utilisateur - Appuyez pour sélectionner le Profil d'utilisateur souhaité. L'affichage d'utilisateur actif réglera

Bouton Increase (▲) (augmenter) – Augmente la valeur actuelle ou navigue parmi les options disponibles

Bouton Left (◄) (gauche) - Change le segment actuellement actif, et navigue parmi les options

Bouton OK - Confirme l'information ou la sélection

Bouton Decrease (▼) (diminuer) - Diminue la valeur actuelle ou navigue parmi les options disponibles

Bouton Right (►) (droite) - Change le segment actuellement actif, et navigue parmi les options

Bouton PROGRAMS (programmes) - Sélectionne une catégorie de programmes d'entraînement

Boutons d'inclinaison préréglées - Sélectionne une valeur d'inclinaison pour la plate-forme de marche. Après avoir appuyé

sur le bouton d'inclinaison préréglée, appuyez sur le bouton Entrer dans les 12 secondes pour que la plate-forme de marche se règle à l'inclinaison souhaitée.

Bouton Entrer d'inclinaison - Active le moteur d'inclinaison pour régler la plate-forme de marche à la valeur d'inclinaison préréglée.

Bouton START (démarrage) - Commence une séance d'entraînement Quick Start, commence un programme d'entraînement personnalisé pour l'utilisateur, ou reprend un entraînement en pause.

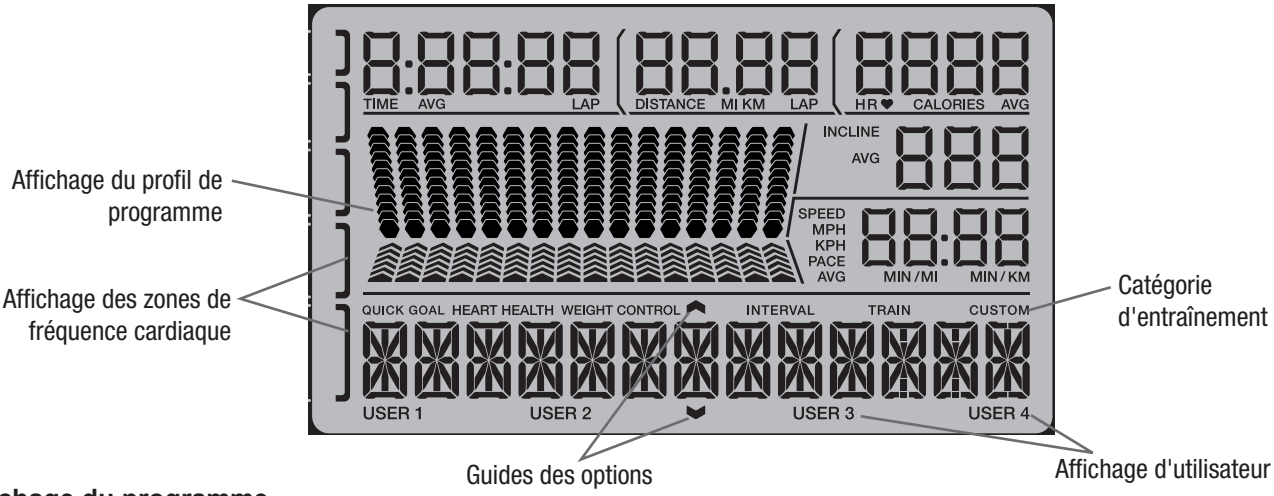
Bouton FAN – commande le ventilateur à trois vitesses

Bouton PAUSE/END (pause/fin) – met un entraînement actif en mode pause, met fin à un entraînement en mode pause ou permet de revenir à l'écran précédent.

Boutons de vitesses préréglées - Sélectionne une valeur de vitesse pour la plate-forme de marche. Après avoir appuyé sur le bouton de vitesses préréglées, appuyez sur le bouton Entrer de vitesse dans les 12 secondes pour que la plate-forme de marche se règle à la vitesse souhaitée.

Bouton Entrer de vitesse - permet de régler la vitesse de la courroie de marche à la valeur de vitesse préréglée sélectionnée.

Données affichées sur l'écran ACL


Affichage du profil de programme
Affichage des zones de fréquence cardiaque
TIME AVG LAP
DISTANCE MI KM LAP
HR ♥ CALORIES AVG
INCLINE AVG
SPEED MPH KPH PACE AVG
MIN / MI MIN / KM
QUICK GOAL HEART HEALTH WEIGHT CONTROL INTERVAL TRAIN CUSTOM
USER 1 USER 2 USER 3 USER 4
Catégorie d'entraînement
Guides des options
Affichage d'utilisateur actif

Affichage du programme

L'affichage du programme affiche le profil de course du programme d'entraînement. Un profil de course dispose de 16 colonnes, ou segments. Le profil de course a deux variables pour chaque segment : inclinaison (hexagones supérieurs) et vitesse (flèches inférieures).

Plus le réglage d'inclinaison ou de la vitesse est intense, plus le niveau de ce segment est élevé. Le segment qui clignote représente votre intervalle en cours.

Affichage des zones de fréquence cardiaque

La zone de fréquence cardiaque montre à quelle zone appartient la valeur actuelle de fréquence cardiaque de l'utilisateur. Ces zones de fréquence cardiaque peuvent être utilisées comme un guide d'entraînement pour une zone cible spécifique (max, anaérobie, aérobie, élimination des graisses, échauffement).

⚠ Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.

Remarque : l'affichage sera vide si aucune fréquence cardiaque n'est détectée.

Guides des options
Les guides des options présentent à l'utilisateur une liste d'options avec MORE Options (plus d'options) et PREVIOUS Options (options précédentes).

Si MORE Options (flèche de diminution) est actif, il est possible de consulter des options supplémentaires en appuyant sur le bouton Decrease (▼) (diminuer). MORE Options (flèche de diminution) restera actif jusqu'à ce que l'utilisateur arrive à la fin de la liste. Lorsque l'utilisateur arrive à la fin de la liste des options, MORE Options (flèche de diminution) sera désactivé et le bouton Decrease (▼) (diminuer) n'offrira pas d'autres options.

PREVIOUS Options (flèche d'augmentation) est actif dès que l'utilisateur commence à se déplacer au sein de la liste. Utilisez le bouton Increase (▲) (augmenter) pour voir les options précédentes.

Affichage d'utilisateur actif
L'affichage d'utilisateur actif indique quel Profil d'utilisateur est actuellement sélectionné.

Temps / Tour (Durée)
Le champ DURÉE affiche le décompte de la durée totale de la séance d'entraînement, la duée moyenne pour le Profil d'utilisateur, ou la durée totale de fonctionnement de l'appareil.

Remarque : le temps maximum pour une séance d'entraînement Quick Start est 9 heures, 59 minutes et 59 secondes (09:59:59).

L'affichage Tour (Durée) montre le décompte de temps pour le tour qui vient de se terminer. Au cours d'une séance d'entraînement, cette valeur de séance d'entraînement ne s'affiche que lorsqu'un tour est terminé.

Distance / Tour (Décompte)
Le champ Distance affiche le décompte de la distance (en miles ou en km) de l'entraînement.

L'affichage Tour (décompte) indique le nombre total de tours effectués au cours de la séance d'entraînement. Au cours d'une séance d'entraînement, cette valeur de séance d'entraînement ne s'affiche que lorsqu'un tour est terminé, ou en mode de Résultats d'entraînement (tours terminés uniquement, sans décimale).

Remarque : la distance d'un tour peut être personnalisée pour chaque utilisateur en mode Modifier le profil de l'utilisateur. La valeur par défaut est de 0,4 km (0,25 mile).

Fréquence cardiaque (FC) / Calories
Le champ Hear Rate (fréquence cardiaque) affiche la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) du moniteur de fréquence cardiaque. Quand un signal de fréquence cardiaque est reçu par la Console, l'icône clignote.

⚠ Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. La fréquence cardiaque affichée est approximatif et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

Calories
Le champs Calories affiche une estimation du nombre de calories brûlées au cours de l'entraînement.

Inclinaison
L'affichage de l'inclinaison montre le pourcentage actuel d'inclinaison de la plate-forme de marche.

Vitesse / Allure
Le champ Vitesse affiche la vitesse de la courroie en kilomètres à l'heure (km/h) ou en miles à l'heure (mi/h).

Le champ Allure affiche le temps nécessaire pour compléter un mile (ou un km) en fonction de la valeur de vitesse actuelle.

Remarque : la valeur de la durée maximale pour le champ Allure est 99:59.

Exporter les résultats de l'entraînement vers une clé USB

Cet appareil d'entraînement est équipé d'un port USB et peut exporter vos résultats d'entraînement vers un clé USB automatiquement. Lorsque les entraînements sont exportés de cet appareil d'entraînement, connectez la clé USB à un ordinateur et téléchargez le fichier sur votre compte Nautilus Connect™.

Remarque : pour un bon fonctionnement, la clé USB doit être en format FAT32.

1. De l'écran de mise sous tension, appuyez sur le bouton d'utilisateur pour sélectionner le profil d'utilisateur souhaité.
2. Insérez le lecteur flash USB dans le port USB de la console.
3. La console affichera « SAUVEGARDER SUR USB », puis « NE PAS RETIRER ». Le profil d'utilisateur actuel commence à clignoter, indiquant que les résultats d'entraînement sont exportés vers le lecteur flash USB. Ne retirez pas le lecteur flash USB jusqu'à ce que le profil d'utilisateur ne clignote plus et que l'affichage de la console affiche « RETIRER USB ».

   Remarque : Si les Résultats d'entraînement sur le lecteur flash USB sont à jour, la console n'exportera pas de nouveau le fichier. À mesure que vous terminez des séances d'entraînement, la console prendra plus de temps à exporter tous les résultats d'entraînement. Pour les exportations plus longues, la console affichera un décompte de l'état de l'exportation (séances d'entraînement exportées/nombre total de séances d'entraînement).
4. Lorsque l'exportation est terminée, le profil de l'utilisateur cessera de clignoter, la console affiche l'invite « USB TERMINÉ », suivi par « RETIRER USB ». Il est maintenant sécuritaire de retirer le lecteur flash USB.
5. La console affichera l'écran en mode Power-Up (Démarrage).

Si un entraînement est complété et qu'un lecteur flash USB est déjà inséré, la console n'exportera pas les nouveaux résultats d'entraînement jusqu'à ce que la console sorte du mode de résultats et affiche l'écran du mode de mise sous tension.

Suivez vos résultats sur www.nautilusconnect.com

Profitez de Nautilus Connect™ pour suivre vos progrès au fil du temps et partager vos données avec MyFitnessPal®. Passez en revue vos séances d'entraînement et vos résultats loin de votre appareil au moment opportun pour vous. Nautilus Connect™ permet à une valeur d'entraînement d'être sélectionnée et d'être représentée graphiquement pour une comparaison hebdomadaire, mensuelle ou annuelle.

Si vous utilisez une clé USB pour importer les résultats de la séance d'entraînement vers Nautilus Connect™ :

1. Insérez la clé USB avec vos données d'entraînement dans un dispositif connecté à Internet.
2. Connectez-vous à Nautilus Connect™ au www.nautilusconnect.com.
3. Cliquez sur le bouton Télécharger sur le site Internet.
4. Dans la fenêtre Télécharger le fichier, recherchez votre clé USB. Sélectionnez le fichier des données d'entraînement dans ce dossier, et cliquez sur le bouton de téléchargement. Vos données d'entraînement seront téléchargées dans votre compte.

   Remarque : Le nom du fichier de données sera l'utilisateur sélectionné (« USER1.DAT ») ou le nom de l'utilisateur personnalisé (par ex., « JOHN.DAT ») suivi du format de fichier .DAT.
5. Pour synchroniser vos données d'entraînement avec MyFitnessPal®, sélectionnez l'option du menu dans le coin supérieur gauche de la page Web et sélectionnez l'option « Synchronisez MyFitnessPal® ».

   Remarque : Nautilus Connect™ synchronisera automatiquement vos séances d'entraînement avec MyFitnessPal® après la première synchronisation.

Un Guide du propriétaire de Nautilus Connect™ peut être consulté en ligne à www.nautilusconnect.com.

Moniteur de fréquence cardiaque distant

La surveillance de votre fréquence cardiaque est l'un des meilleurs moyens de contrôler l'intensité de votre exercice. Les capteurs de contact de fréquence cardiaque (CHR) sont installés afin d'envoyer vos signaux de fréquence cardiaque à la console. La console peut également lire les signaux de télésurveillance de la FR de l'émetteur de la sangle de poitrine de fréquence cardiaque qui fonctionne dans la plage de 4,5 kHz à 5,5 kHz.

Remarque : la sangle de poitrine de fréquence cardiaque doit être une sangle de fréquence cardiaque non codée de Polar Electro ou un modèle non codé compatible avec POLAR®. (Les sangles de poitrine de fréquence cardiaque codées POLAR®, comme les sangles de poitrine OwnCode® de POLAR® ne fonctionneront pas avec cet équipement.)

Si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle de poitrine sans fil ou tout autre moniteur de fréquence cardiaque télémétrique.

Capteurs de contact de fréquence cardiaque

Les capteurs de contact de fréquence cardiaque (CHR) envoient vos signaux de fréquence cardiaque à la console. Les capteurs CHR sont les pièces en acier inoxydable sur les guidons. Pour les utiliser, placez vos mains confortablement autour des capteurs. Assurez-vous que vos mains sont en contact avec le dessus et le dessous des capteurs. Tenez-les fermement, pas trop fort ni de façon trop lâche. Les deux mains doivent être en contact avec les capteurs pour que la console détecte une pulsation. Une fois que la console a détecté quatre signaux de pulsation stables, votre pouls sera affiché.

Une fois que la console détecte votre fréquence cardiaque initiale, ne bougez pas les mains pendant 10 à 15 secondes. La console validera la fréquence cardiaque. De nombreux facteurs influencent la capacité des capteurs à détecter votre signal de fréquence cardiaque :

- les mouvements des muscles du haut du corps (y compris les bras) produisent un signal électrique (artéfact musculaire) qui peut interférer avec la détection du pouls. Un léger mouvement des mains, alors qu'elles sont en contact avec les capteurs, peut produire une interférence;
- des callosités et de la lotion pour les mains peuvent agir comme une couche isolante et réduire la force du signal;
- certains signaux ECG produits par certaines personnes ne sont pas suffisamment forts pour être détectés par les capteurs.
- La proximité d'autres appareils électroniques peut créer de l'interférence.

Si votre signal de fréquence cardiaque semble irrégulier après validation, essuyez vos mains et les capteurs et essayez à nouveau.

Calculs de la fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque maximale décline généralement, passant d'environ 220 battements par minute (BPM) pendant l'enfance à environ 160 BPM à 60 ans. Cette baisse de la fréquence cardiaque est généralement linéaire et se produit au rythme d'un battement par an environ. Il n'y a pas d'indication suggérant que l'exercice influence la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Deux personnes du même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales très différentes. On peut déterminer cette valeur plus précisément en exécutant un test de stress qu'en utilisant une formule liée à l'âge.

Votre fréquence cardiaque au repos est considérablement influencée par l'exercice d'endurance. Chez l'adulte type, la fréquence cardiaque au repos est d'environ 72 BPM, alors que chez les coureurs très entraînés, cette valeur peut être de 40 BPM, voire inférieure.

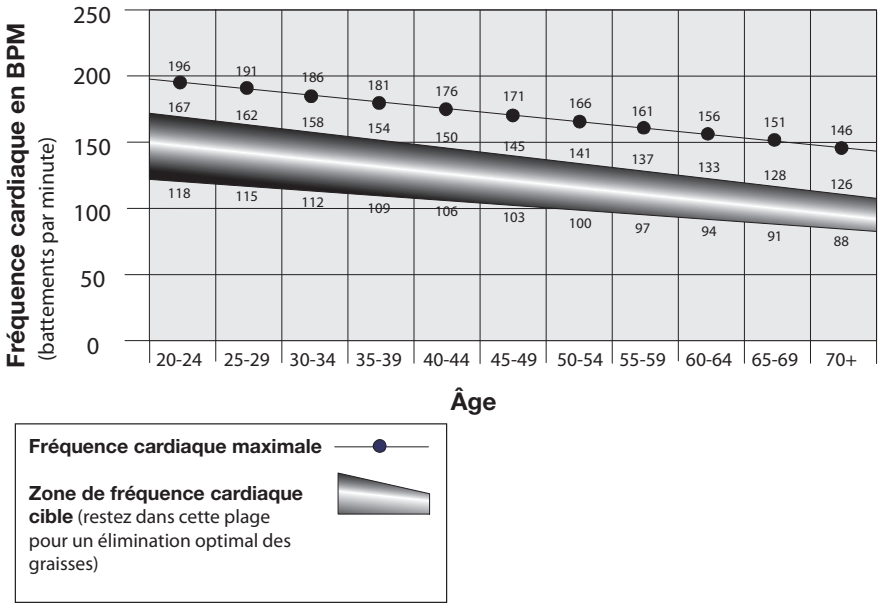
Le tableau de fréquences cardiaques est une estimation de la zone de fréquence cardiaque (ZFC) la plus efficace pour brûler les graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. La condition physique varie selon les personnes. Par conséquent, votre zone de fréquence cardiaque peut être supérieure ou inférieure de quelques battements à l'indication de ce tableau.

La façon la plus efficace pour brûler des graisses au cours de l'exercice consiste à commencer lentement et à augmenter progressivement l'intensité jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 50 à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à cette allure, en maintenant votre fréquence cardiaque dans cette zone cible pendant plus de 20 minutes. Plus longtemps vous conservez votre fréquence cardiaque cible, plus votre organisme élimine de graisses.

Le graphique représente une brève indication, décrivant les fréquences cardiaques généralement suggérées en fonction de l'âge. Comme indiqué ci-dessus, votre fréquence cible optimale peut être légèrement supérieure ou inférieure. Consultez votre médecin pour connaître votre zone personnelle de fréquence cardiaque cible.

Remarque : comme pour tous les programmes d'exercices et de condition physique, utilisez toujours votre jugement lorsque vous augmentez la durée ou l'intensité de votre exercice.

Fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses



Choix des souliers et des vêtements

Portez des chaussures athlétiques à semelles en caoutchouc. Portez des vêtements de sport qui vous laissent libre de vos mouvements.

Fréquence des entraînements

⚠ Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

- 3 fois par semaine pendant 30 minutes chaque fois.
- Planifiez les entraînements à l'avance et essayez de respecter l'horaire.
- Pensez à faire des étirements d'échauffement avant vos séances d'entraînement, cela aidera à préparer votre corps.

Démarrage

⚠ Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.

Placez la machine sur une surface propre, dure et plane et exempte de matériel superflu ou de tout autre objet qui pourrait vous gêner et vous empêcher de bouger librement dans un espace d'entraînement libre suffisant. Il est recommandé d'installer un tapis de caoutchouc sous l'appareil pour éviter la formation d'électricité statique et protéger votre plancher.

Assurez-vous que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de la plate-forme.

1. Lorsque l'appareil de remise en forme se trouve dans votre zone d'entraînement, inspectez la courroie pour vous assurer qu'elle est bien centrée et alignée. Si nécessaire, reportez-vous à la section de la procédure « Alignement des courroies de marche » dans la section Entretien de ce manuel.

⚠ Les bords de la courroie de marche doivent se trouver sous les rails de support du côté du pied. Si un bord de la courroie de marche est visible, veuillez ne pas utiliser l'appareil. Ajustez la courroie de marche jusqu'à ce que les bords ne soient plus visibles et se trouvent sous les rails de support du côté du pied. Reportez-vous à la procédure d'alignement de la courroie de marche.

Remarque Cet appareil est à usage domestique uniquement.

2. Examinez si des objets se trouvent sous la courroie de marche. Assurez-vous qu'il n'y ait rien sous l'appareil.
3. Branchez le cordon d'alimentation à une prise murale c. a. mise à la terre.

⚠ Éviter de marcher sur le cordon d'alimentation et sur la fiche.

Remarque : L'appareil est conçu pour être branché directement dans une prise de courant à trois broches convenablement câblée et mise à la terre de 120 V.

4. Si vous utilisez le moniteur de fréquence cardiaque à distance, suivez les instructions de l'émetteur de fréquence cardiaque.
5. Mettez l'alimentation en marche. L'appareil est maintenant sous tension.
6. Chevauchez la courroie et tenez-vous debout sur les repose-pieds latéraux. Insérez la clé de sécurité dans le logement prévu à cet effet et fixez le cordon de sécurité à vos vêtements.

⚠ Faites attention lorsque vous montez sur l'appareil ou en descendez.

• Inspectez la clé de sécurité et assurez-vous qu'elle est bien branchée sur la console.

Remarque : si la clé de sécurité n'est pas installée, l'appareil permettra à l'utilisateur d'effectuer toutes les activités, sauf d'activer les courroies de marche. La console affichera le rappel d'insérer la clé de sécurité (« + SAFETY KEY »).

• Fixez toujours le cordon de sécurité à vos vêtements lorsque vous vous entraînez.

• S'il y a une urgence, tirez sur la clé de sécurité pour arrêter l'alimentation du moteur de la courroie et d'inclinaison. Cela arrêtera la courroie rapidement (préparez-vous; il s'agit d'un arrêt brusque) et effacera l'entraînement. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP pour arrêter la courroie et mettre le programme en pause.

7. Utilisez le bouton Utilisateur pour sélectionner l'utilisateur souhaité pour la séance.
8. Choisissez votre séance d'entraînement à l'aide du bouton PROGRAMMES et des boutons Augmenter/diminuer.
9. Lorsque votre programme souhaité s'affiche, appuyez sur le bouton OK.
10. La console vous demandera une série de questions pour personnaliser l'entraînement. Lorsque la console affiche le message l'invite « PRÊT? » , appuyez sur le bouton DÉPART. La console affichera « RAMP UP » (Accélération) lorsque le tapis roulant prend de la vitesse.

La courroie se mettra en marche après un délai de trois secondes; un décompte sonore se fera entendre.

Utilisez toujours le guidon pour monter ou descendre du tapis roulant, ou lorsque vous changez de vitesse ou d'inclinaison.

Si le son est coupé, la console affichera le message « AUDIO DÉSACTIVÉE » pendant quelques secondes.

Remarque : Votre tapis roulant est fourni avec une courroie de marche haute qualité conçu pour des heures d'utilisation en toute fiabilité. La courroie de marche d'un tapis roulant n'ayant pas servi depuis longtemps, et qu'il soit encore dans son emballage ou déjà monté, peut émettre un bruit sourd au démarrage. Cela se produit lorsque la courroie s'enroule sur les rouleaux avant et arrière. Ce phénomène est normal et n'est pas le signe d'un problème provenant de votre machine. Une fois le tapis roulant utilisé pendant un petit moment, le bruit sourd s'arrête. Le temps que le bruit met à disparaître dépend de la température et de l'humidité de l'environnement dans lequel le tapis roulant est utilisé.

Mode Démarrage/Repos

La console passera en mode Power-Up/Idle (démarrage/repos) si elle est branchée à une source d'alimentation et que l'interrupteur d'alimentation est sous tension, et que la clé de sécurité est correctement installée.

Remarque : si la clé de sécurité n'est pas installée, l'appareil permettra à l'utilisateur d'effectuer toutes les activités, sauf d'activer la courroie de marche. La console affichera le rappel d'insérer la clé de sécurité (« + SAFETY KEY »). Une fois que la clé de sécurité est installée, le bouton START (démarrage) doit être appuyé encore une fois pour qu'une séance d'entraînement commence.

Arrêt automatique (mode veille)

En l'absence de commande pendant environ cinq minutes, la console s'arrête automatiquement. L'affichage ACL ne fonctionne pas en mode veille.

pour débrancher l'appareil, mettez tous les réglages à la position arrêt (OFF) et débranchez la fiche de la prise murale.

Configuration initiale

Lors de la première mise sous tension de la console, vous devez configurer la date, l'heure et vos unités de mesure préférées.

1. Date : Appuyez sur les boutons Augmenter ou diminuer pour régler la valeur actuellement active (clignotante). Appuyez sur les boutons Left/Right (gauche/droite) pour sélectionner le segment qui correspond à la valeur active (mois/jour/année).

2. Appuyez sur OK pour sélectionner.
3. Heure : Appuyez sur les boutons Augmenter ou diminuer pour régler la valeur actuellement active (clignotante). Appuyez sur les boutons Left/Right (gauche/droite) pour sélectionner le segment qui correspond à la valeur active (heure/minute/AM ou PM).
4. Appuyez sur OK pour sélectionner.
5. Unités de mesure : appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour basculer entre « Miles (impériale) » et « Km » (métrique).
6. Appuyez sur OK pour sélectionner. La console revient à l'écran en mode Power-Up.

Remarque : pour modifier ces sélections, consultez la section « Mode de configuration de la console ».

Programme de démarrage rapide (manuel)

Le programme Quick Start (Manual) (démarrage rapide manuel) vous permet de commencer un entraînement sans entrer d'information.

Au cours d'une séance d'entraînement manuel, chaque colonne représente une période de 2 minutes. La colonne active progressera sur l'écran toutes les 2 minutes. Si la séance d'entraînement dure plus de 32 minutes, la colonne active se fixera à la colonne la plus à droite et poussera les colonnes précédentes à l'extérieur de l'écran.

1. Tenez-vous sur les plates-formes latérales de support de pied.
2. Utilisez le bouton Utilisateur pour sélectionner le Profil d'utilisateur approprié. Si vous n'avez pas de Profil d'utilisateur configuré, vous pouvez sélectionner un Profil d'utilisateur qui ne contient pas de données personnalisées (valeurs par défaut uniquement).
3. Appuyez sur le bouton START (démarrage) et commencez le programme MANUAL (manuel).

   Remarque : La clé de sécurité doit être installée pour qu'une séance d'entraînement commence. Si la clé de sécurité n'est pas installée, la console affichera « + SAFETY KEY ». La console affichera « RAMP UP » (Accélération) lorsque le tapis roulant prend de la vitesse.
4. Pour modifier le niveau d'inclinaison ou la vitesse, appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter ou diminuer). Le décompte du temps commencera à partir de 00:00.

   Remarque : Le temps maximum pour une séance d'entraînement Quick Start est 9 heures, 59 minutes et 59 secondes (09:59:59).
5. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour pauser l'entraînement. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour terminer la séance d'entraînement.

   Remarque : les résultats de l'entraînement sont enregistrés dans le Profil d'utilisateur actuel.

Profils d'utilisateur

La console vous permet d'enregistrer et d'utiliser 4 Profils d'utilisateur. Les Profils d'utilisateur enregistrent automatiquement les résultats d'entraînement pour chacune des séance d'entraînement, et vous permettent de visualiser les données d'entraînement.

Le profil d'utilisateur enregistre les données suivantes :

- Nom —jusqu'à 13 caractères
- Poids
- Hauteur
- Âge
- Sexe
- Longueur du tour
- Balayage
- Valeur (affichage d'entraînement personnalisé)

Sélectionner un Profil d'utilisateur
Chaque séance d'entraînement est enregistrée dans un Profil utilisateur. Veillez à sélectionner le Profil d'utilisateur approprié avant de commencer une séance d'entraînement. Le dernier utilisateur qui a complété une séance d'entraînement deviendra l'utilisateur par défaut.

Les Profils d'utilisateur se voient attribuer des valeurs par défaut, jusqu'à ce qu'ils soient personnalisés. Assurez-vous de modifier le Profil d'utilisateur pour obtenir des informations plus précises concernant les calories et la fréquence cardiaque.

Modification du profil d'utilisateur

1. Depuis l'écran en mode Power-Up (démarrage), appuyez sur le bouton Utilisateur pour sélectionner l'un des Profils d'utilisateur.
2. Appuyez sur le bouton OK pour sélectionner le Profil d'utilisateur.
3. L'affichage de la console affiche l'invite EDIT (modifier) et le nom du Profil d'utilisateur actuel. Appuyez sur OK pour démarrer l'option Edit User Profile (Modification du Profil d'utilisateur).

   pour quitter les options du Profil d'utilisateur, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) et la console reviendra à l'écran en mode Power-Up (démarrage).
4. L'affichage de la console affiche l'invite NAME (nom) et le nom du Profil d'utilisateur actuel.

   Remarque : Le nom d'utilisateur sera vide s'il s'agit de la première modification. Le nom d'un Profil utilisateur est limité à 13 caractères.

   Le segment qui est actuellement actif se mettra à clignoter. Utilisez les boutons Increase/Decrease pour naviguer parmi l'alphabet et les espaces libres (que l'on trouve entre A et Z). Pour définir chaque segment, utilisez les boutons Left(◄) ou Right (►) (gauche/droite) pour basculer entre les segments.

   Appuyez sur le bouton OK pour sélectionner le nom d'utilisateur.
5. Pour modifier les autres données de l'utilisateur (WEIGHT, HEIGHT, AGE, GENDER), utilisez les boutons Increase et Decrease (augmenter/diminuer) pour régler et appuyez sur OK pour faire votre sélection.

   Remarque : L'IMC de l'utilisateur s'affiche sur l'invite de hauteur (HEIGHT) dans la zone d'affichage de la durée (TIME).

La mesure de l'indice de masse corporelle est un outil qui montre la relation entre le poids et la taille associée à la masse adipeuse et aux risques pour la santé. Le tableau ci-dessous fournit une classification générale selon l'IMC.

Insuffisance pondérale	sous 18,5
Normal	18.5 – 24.9
Embonpoint	25.0 – 29.9
Obésité	30,0 et plus

Remarque : la note peut surestimer la masse adipeuse chez les athlètes et les autres personnes dont la masse musculaire est importante. Il peut également sous-estimer la masse adipeuse chez les personnes plus âgées qui ont perdu une part de leur masse musculaire.

⚠ Contactez votre médecin pour obtenir plus d'informations sur l'indice de masse corporelle (IMC) et le poids qui est approprié pour vous. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.

6. La console affiche l'invite LAP DISTANCE (Longueur du tour). Cette option contrôle la longueur d'un tour (LAP) durant une séance d'entraînement. Utilisez les boutons Increase ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour régler la valeur de l'entraînement. La valeur par défaut est « 0,25 » mile (ou 0,4 km).

   Appuyez sur le bouton OK pour régler la valeur de longueur d'un tour (LAP).

7. La console affiche l'invite SCAN. Cette option contrôle la façon dont les valeurs d'entraînement sont affichées durant une séance d'entraînement. Le réglage « ON » permet à la console d'afficher ou de balayer automatiquement les valeurs d'entraînement toutes les 4 secondes. Le réglage « OFF » permet à l'utilisateur d'appuyer sur les boutons droit ou gauche pour afficher les autres valeurs de la séance d'entraînement lorsqu'il le souhaite.

   La valeur par défaut est "ON".

   Appuyez sur le bouton OK pour définir la façon dont les valeurs d'entraînement sont affichés.

8. La console affiche l'invite VALUE (valeur) d'entraînement. Cette option contrôle si les valeurs d'entraînement sont affichées durant une séance d'entraînement. Le réglage « ON » permet à la console d'afficher les valeurs d'entraînement, le réglage « OFF » désactive la valeur de séance d'entraînement au cours d'une séance d'entraînement.

   La console fera clignoter la valeur d'entraînement active (soit la durée, tour (durée), distance, tour (nombre), fréquence cardiaque, calories ou allure) et indique le réglage actuel : « VALUE - ON » ou « VALUE - OFF ». Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour changer le réglage actuel, puis appuyez sur le bouton Left (◄) ou Right (►) (gauche/droite) pour changer la valeur d'entraînement active.

   Remarque : les valeurs de vitesse d'entraînement et d'inclinaison ne peuvent pas être désactivées.

   La valeur par défaut est « VALUE - ON » pour toutes les valeurs d'entraînement. Lorsque vous avez terminé la modification des valeurs d'entraînement qui sont affichées, appuyez sur le bouton OK pour régler la console.

9. La console passera à l'écran du mode Power-Up (démarrage) avec l'utilisateur sélectionné.

Réinitialiser un Profil d'utilisateur

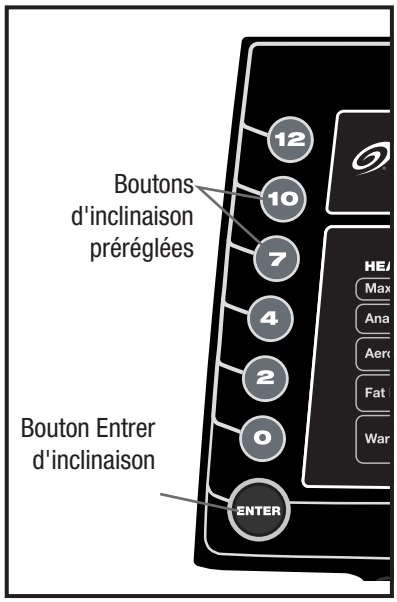
1. Depuis l'écran en mode Power-Up (démarrage), appuyez sur le bouton Utilisateur pour sélectionner l'un des Profils d'utilisateur.
2. Appuyez sur le bouton OK pour sélectionner le Profil d'utilisateur.
3. La console affiche l'invite EDIT. Appuyez sur les boutons Decrease (▼) (diminuer) pour modifier l'invite.

   Remarque : pour quitter les options du Profil d'utilisateur, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) et la console reviendra à l'écran en mode Power-Up (démarrage).
4. L'affichage de la console affiche l'invite RESET (réinitialiser) et le nom du Profil d'utilisateur actuel. Appuyez sur OK pour démarrer l'option Reset User Profile (Réinitialiser un Profil d'utilisateur).
5. La console va maintenant confirmer la demande de réinitialisation du Profil de l'utilisateur (la sélection par défaut est « RESET - NO »). Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour ajuster la sélection.
6. Appuyez sur OK pour faire votre sélection.
7. La console reviendra à l'écran en mode Power-Up (démarrage).

Pour modifier les niveaux d'inclinaison

Appuyez sur les boutons Incline Level Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter ou diminuer l'inclinaison) pour modifier le niveau d'inclinaison de la plate-forme en tout temps dans un programme d'entraînement. Pour modifier rapidement le niveau d'inclinaison, appuyez sur le bouton d'inclinaison préréglée souhaitée, puis appuyez sur le bouton Entrer d'inclinaison. La plate-forme ajustera l'appareil au niveau d'inclinaison sélectionné.

Remarque : Après avoir appuyé sur le bouton d'inclinaison préréglée, le bouton Entrer d'inclinaison doit être maintenu pendant 12 secondes.



⚠ Assurez-vous qu'il n'y ait rien sous l'appareil avant de l'abaisser la plate-forme. Abaissez complètement la plate-forme après chaque séance d'entraînement.

Faire de l'exercice sur cet appareil requiert une bonne coordination et un bon équilibre. Assurez-vous de bien anticiper les changements de vitesse et d'inclinaison de la courroie qui peuvent se produire au cour de l'entraînement, soyez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre qui pourrait entraîner des blessures.

Assurez-vous que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de la plate-forme entièrement inclinée.

Pour modifier les niveaux de vitesse

Appuyez sur les boutons Speed Level Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter ou diminuer la vitesse) pour modifier le niveau de vitesse de la courroie en tout temps dans un programme d'entraînement. Pour modifier rapidement le niveau de vitesse, appuyez sur le bouton d'inclinaison préréglée souhaitée, puis appuyez sur le bouton Entrer d'inclinaison. La courroie de marche va s'adapter à la vitesse désirée.

Remarque : Après avoir appuyé sur le bouton de vitesse préréglée, le bouton Entrer de vitesse doit être maintenu pendant 12 secondes.

Programmes de profil

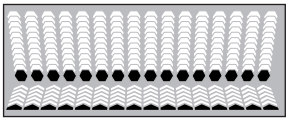
Ces programmes comportent différents angles d'inclinaison de la plate-forme et de vitesse de la courroie sur la base de la vitesse maximale et minimale fourni par l'utilisateur. L'utilisateur peut également régler manuellement l'inclinaison et la vitesse à tout moment au cours d'une séance d'entraînement. Les programmes de Profil sont organisés en catégories (Quick Goal, Heart Health, Weight Control, Interval, Train et Custom). Chaque programme de profil dispose de 16 segments permettant une variété de séances d'entraînement.

⚠ Pendant un programme de profil, la console émettra un signal sonore si le prochain segment de l'entraînement présente un changement de vitesse ou d'inclinaison. Soyez prêt à changer de vitesse et d'inclinaison avec chaque changement de section.

La catégorie sélectionnée restera active sur la console, avec le premier profil de programme d'entraînement au sein de cette catégorie affiché. Utiliser les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) pour sélectionner le programme de profil d'utilisateur d'entraînement souhaité dans la catégorie des entraînements.. À la fin des séances d'entraînement disponibles pour cette catégorie, le Guide des options additionnelles (la flèche de diminution) se désactivera, indiquant à l'utilisateur qu'il a atteint la fin de la catégorie.

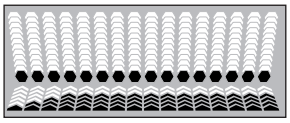
QUICK GOAL (OBJECTIF RAPIDE)

DISTANCE, DURÉE, CALORIES



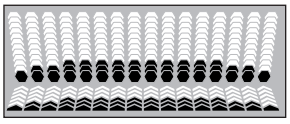
HEART HEALTH (SANTÉ CARDIOVASCULAIRE)

TEST DE RÉCUPÉRATION , SANTÉ - 55%, BRÛLE-GRAISSE - 65%, AÉROBIQUE - 75%, ANAÉROBIQUE - 85%

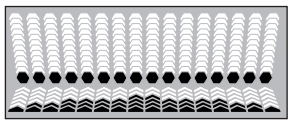


CONTRÔLE DU POIDS

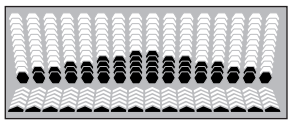
BRÛLE-GRAISSE 1



VITESSE DE BRÛLE-GRAISSE

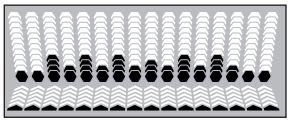


INCLINAISON DE BRÛLE-GRAISSE

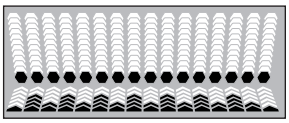


INTERVALLE

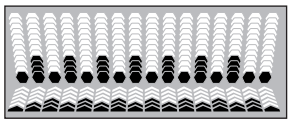
INTERVALLE-INC (Inclinaison)



INTERVALLE-VIT

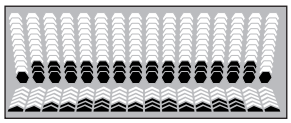


INTERVALLE-DUO (Inclinaison et vitesse)

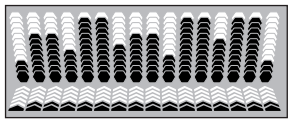


ENTRAÎNEMENT

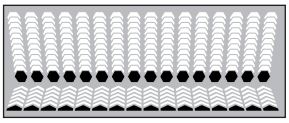
ENDURANCE



PERFORMANCE

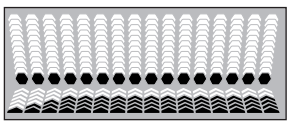


CHRONORÉGULATEURS 1 MILE, 5 KM, 10 KM

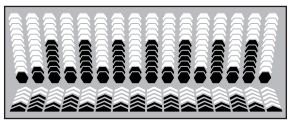


PERSONNALISÉ

CIBLE de fréquence cardiaque (FC)



DÉFINI PAR L'UTILISATEUR



Profil d'entraînement et programme d'objectifs

La console vous permet de sélectionner le programme de Profil et le type de l'objectif pour votre séance d'entraînement (distance, durée ou calories) et définissez la valeur de l'objectif.

Remarque : Pour certains programmes de profil, l'objectif ne peut pas être modifié (par exemple : l'entraînement de chronorégulateur 5 KM a un objectif de distance de 5 km).

1. Tenez-vous sur les plates-formes latérales de support de pied.
2. Utilisez le bouton Utilisateur pour sélectionner le Profil d'utilisateur souhaité.
3. Appuyez sur les boutons Programmes pour sélectionner une catégorie d'entraînement.

4. Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour sélectionner un profil d'entraînement, puis appuyez sur OK.

   Si l'entraînement sélectionné est la cible de la fréquence cardiaque, la console demandera les battements souhaités par minute (BPM) pour cette séance d'entraînement. Utilisez les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) pour ajuster cette valeur et appuyez sur OK.

   Si le programme d'entraînement sélectionné a un profil de personnalisation d'inclinaison et/ou de la vitesse, la console affichera l'écran « MODIFIER L'INCLINAISON ». Appuyez sur les touches Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier le réglage actuel, et appuyez sur les touches Gauche (◄) ou Droite (►) afin de modifier le segment de profil actif. Appuyez sur OK pour accepter le Profil d'inclinaison.

   Remarque : L'écran « MODIFIER LA VITESSE » fonctionne de la même façon.

5. Utilisez les touches Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour régler la vitesse minimale de la courroie, et appuyez sur OK. Le Programme de profil se règle pour que la valeur minimale de vitesse soit la vitesse la plus faible du programme de profil accepté.
6. Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour sélectionner la vitesse maximale de la courroie, puis appuyez sur OK. Le programme de profil s'ajustera de manière à ce que la valeur maximale de vitesse soit la vitesse la plus élevée du programme de profil accepté.

⚠ Au cours d'une séance d'entraînement, l'utilisateur peut augmenter la vitesse de la courroie au-dessus du réglage de la vitesse maximale, si cela est souhaité.

7. Utilisez les boutons Increase ▲) et Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour sélectionner un type d'objectif (distance, durée ou calories), puis appuyez sur OK.
8. Utilisez les boutons Increase (▲) et Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour régler la valeur de l'entraînement et appuyez sur OK.
9. La console affiche l'invite « READY ? » (Prêt?).
10. Appuyez sur START (démarrage) pour commencer une séance d'entraînement axée sur les objectifs. La séance d'entraînement débutera après un compte à rebours audible de trois secondes.

    Remarque : La console affichera « RAMP UP » (Accélération) lorsque le tapis roulant prend de la vitesse.

Programmes d'entraînement avec contrôle de la fréquence cardiaque

Les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque vous permettent d'établir un objectif de fréquence cardiaque pour votre entraînement. Le programme surveille votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) à partir des capteurs de contact de fréquence cardiaque (CFR) de la machine ou à partir d'un moniteur de fréquence cardiaque (HRM) et d'une sangle de poitrine et ajuste l'inclinaison pendant la séance d'entraînement pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone sélectionnée.

Remarque :la console doit être en mesure de lire l'information de la fréquence cardiaque envoyée par les capteurs CHR ou le moniteur MFC afin que le programme HRC fonctionne correctement.

Les programmes de cible de fréquence cardiaque utilisent votre âge et les autres informations d'utilisateur pour définir les valeurs des zones de fréquence cardiaque pour votre entraînement. La console affiche ensuite des invites pour configurer votre entraînement :

1. Appuyez sur le bouton PROGRAMMES jusqu'à ce que la catégorie SANTÉ CARDIOVASCULAIRE soit sélectionnée.
2. Appuyez sur les boutons Increase (▲) et Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour sélectionner le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale : SANTÉ - 55%, BRÛLE-GRAISSE - 65%, AÉROBIQUE - 75%, ANAÉROBIQUE - 85%

⚠ Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

3. Utilisez les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner la vitesse minimale, puis appuyer sur OK.

4. Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour définir la vitesse maximale, puis appuyez sur OK.
5. Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour sélectionner un profil d'entraînement, puis appuyez sur OK.
6. Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour définir la valeur d'objectif de la séance d'entraînement, puis appuyez sur OK.

   Remarque : Assurez-vous de laisser le temps à votre rythme cardiaque d'atteindre la zone de fréquence cardiaque cible lorsque vous fixez un objectif. La console affichera la valeur de la fréquence cardiaque en fonction des paramètres de l'utilisateur.
7. Appuyez sur START (démarrage) pour démarrer l'entraînement.

Un utilisateur peut définir la valeur de la Cible de fréquence cardiaque en sélectionnant le programme HR TARGET dans la catégorie PERSONNALISÉ. La console ajuste l'inclinaison pendant la séance d'entraînement pour garder la fréquence cardiaque de l'utilisateur dans la zone souhaitée.

1. Appuyez sur le bouton PROGRAMMES jusqu'à ce que la catégorie PERSONNALISÉ soit sélectionnée.
2. La Console affiche l'entraînement HR TARGET. Appuyez sur OK.

⚠ Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

3. Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour définir la valeur de la fréquence cardiaque (FC) pour la séance d'entraînement, puis appuyez sur OK.
4. Utilisez les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner la vitesse minimale, puis appuyer sur OK.
5. Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour définir la vitesse maximale, puis appuyez sur OK.
6. Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour sélectionner un profil d'entraînement, puis appuyez sur OK.
7. Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour définir la valeur d'objectif de la séance d'entraînement, puis appuyez sur OK.

   Remarque : Assurez-vous de laisser le temps à votre rythme cardiaque d'atteindre la zone de fréquence cardiaque cible lorsque vous fixez un objectif. La console affichera la valeur de la fréquence cardiaque en fonction des paramètres de l'utilisateur.
8. Appuyez sur START (démarrage) pour démarrer l'entraînement.

Le programme de TEST DE RÉCUPÉRATION utilise votre âge et les autres informations de l'utilisateur afin de mesurer la façon dont votre fréquence cardiaque passe d'une zone de fréquence cardiaque sélectionnée à un rythme décontracté. Le programme fournit un score qui peut être utilisé pour vérifier la façon dont votre cœur s'adapte à des conditions physiques.

1. Appuyez sur le bouton PROGRAMMES jusqu'à ce que la catégorie SANTÉ DU COEUR soit choisie.
2. La console affiche l'entraînement du TEST DE RÉCUPÉRATION. Appuyez sur OK.

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercice. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

3. Appuyez sur les touches Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner la zone de fréquence cardiaque (Zone FC) et appuyez sur OK.

4. Le programme commence par une période de 2 minutes à un rythme décontracté. La console affiche la zone sélectionnée et la valeur de la fréquence cardiaque pour lancer le test.
5. Après deux minutes, la console demandera la fréquence cardiaque, et indiquera « SAISISSEZ LES CAPTEURS », si la fréquence n'est pas détectée.

   Si la fréquence cardiaque ne se trouve pas dans la zone, l'inclinaison de la plate-forme de marche augmentera et la fréquence cardiaque sera vérifiée à nouveau dans la minute qui suit. Cela continuera jusqu'à ce que la fréquence cardiaque se trouve dans la zone.
6. Lorsque la fréquence cardiaque se trouve dans la zone sélectionnée, l'utilisateur doit continuer à s'entraîner selon ce paramètre d'entraînement pendant trois minutes.
7. Après trois minutes, l'inclinaison passera à zéro. La console commencera un cycle de refroidissement d'une minute. La valeur de test de récupération sera présentée après la dernière lecture de fréquence cardiaque à la fin de la période de refroidissement.

   Remarque : les valeurs du test de récupération doivent être comparées uniquement à vos valeurs précédentes, pas à celles d'autres profils d'utilisateurs.

Pause ou arrêt

La console se mettra en mode Pause si l'utilisateur appuie sur PAUSE/ARRÊT au cours d'un entraînement.

1. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (marche/arrêt) pour mettre l'exercice en pause. La console affichera « PAUSED » (en pause).
2. Pour reprendre votre entraînement, appuyez sur le bouton START (démarrage).

   Pour arrêter votre entraînement, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt). La console basculera en mode Résultats/Récupération.

Résultats/Mode récupération

ous les entraînements, sauf les programmes Quick Start (Démarrage rapide) et Heart Rate Control (Contrôle de la fréquence cardiaque) ont une période de récupération de trois minutes. La console affichera une série de résultats d'entraînement qui changent toutes les 4 secondes.

Au cours de la période de refroidissement, la vitesse de la courroie passera à 2 miles/h (3,2 km/h) et le réglage de l'inclinaison passera à zéro. L'utilisateur peut ajuster la vitesse de la courroie et l'inclinaison de la plate-forme vers le bas pendant la période de refroidissement.

Appuyez sur PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour mettre fin à l'affichage de résultats/la période de récupération et revenir en mode Power-Up (démarrage). Si aucune entrée n'est saisie dans la console pendant 5 minutes, la console se mettra automatiquement en mode veille.

Statistiques et performances GOAL TRACK (suivi des objectifs)

Les statistiques de chaque séance d'entraînement sont enregistrées dans un Profil d'utilisateur.

Pour consulter les statistiques GOAL TRACK (suivi des objectifs) d'un Profil utilisateur :

1. Depuis l'écran Power-Up (démarrage), appuyez sur le bouton User (Utilisateur) pour sélectionner l'un des Profils d'utilisateur.
2. Appuyez sur le Bouton Goal Track (suivi des objectifs) pour entrer en mode de suivi des objectifs.

   Remarque : pour quitter le mode de suivi des objectifs, appuyez sur le bouton Goal Track (suivi des objectifs) et la console reviendra à l'écran en mode Power-Up (démarrage).

3. La console affiche les valeurs « LONGEST WORKOUT » (séance d'entraînement la plus longue), les valeurs de la séance d'entraînement et active le voyant des performances correspondantes. Après 4 secondes, la console affichera le nom de la séance d'entraînement, puis la date à laquelle elle a été effectuée (sauf pour « LAST 7 DAYS » et « LAST 30 DAYS » (7 derniers jours/30 derniers jours).

   Remarque : pour quitter les statistiques GOAL TRACK (suivi des objectifs), appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) et la console reviendra à l'écran Power-Up (démarrage).

4. Appuyez sur le bouton Decrease (▼) (diminuer) pour passer aux prochaines statistiques de GOAL TRACK (suivi des objectif), « LAST 7 DAYS » (7 derniers jours). La console affiche les valeurs d'entraînement dont la valeur des calories est la plus élevée. La console affichera les résultats d'entraînement, le nom du profil d'entraînement et la date de l'entraînement qui changent toutes les 4 secondes. Utilisez les boutons Left (◄) ou Right (►) (gauche/droite) pour basculer entre les différents résultats d'entraînement.
5. Appuyez sur le bouton Decrease (▼) (diminuer) pour passer à « LAST 30 DAYS » (30 derniers jours). La console affiche les valeurs totales pour les trente derniers jours. La console affichera une série de résultats d'entraînement qui changent toutes les 4 secondes. Utilisez les boutons Left (◄) ou Right (►) (gauche/droite) pour basculer entre les différents résultats d'entraînement.
6. Appuyez sur le bouton Decrease (▼) (diminuer) pour passer à « LAST 7 DAYS » (7 derniers jours). La console affiche les calories brûlées sur l'écran (50 calories par segment) pour les sept derniers jours, avec les totaux des valeurs d'entraînement. La console affichera une série de résultats d'entraînement qui changent toutes les 4 secondes. Utilisez les boutons Left (◄) ou Right (►) (gauche/droite) pour basculer entre les différents résultats d'entraînement.
7. Appuyez sur le bouton Decrease (▼) (diminuer) pour passer à « LAST WORKOUT » (séance la plus longue). La console affiche les valeurs d'entraînement de la dernière séance d'entraînement. La console affichera les résultats d'entraînement, le nom du profil d'entraînement et la date de l'entraînement qui changent toutes les 4 secondes. Utilisez les boutons Left (◄) ou Right (►) (gauche/droite) pour basculer entre les différents résultats d'entraînement.
8. Appuyez sur le bouton Decrease (▼) (diminuer) pour passer à l'invite « SAVE TO USB - OK? » (Sauvegardez sur l'appareil USB). Appuyez sur OK, et l'invite « SAVE TO USB-N » (Sauvegardez sur l'appareil USB) ou non, s'affichera. Appuyez sur le bouton Increase (▲) pour passer à l'invite « SAVE TO USB-Y », ou oui, et appuyez sur OK. La console affiche l'invite « INSÉREZ USB ». Insérez une clé USB dans le port USB. La console enregistre les statistiques sur une clé USB.

   La console affichera « SAVING » (ENREGISTREMENT), et ensuite « REMOVE USB » (RETIREZ USB) lorsque vous pouvez retirer la clé USB en toute sécurité.

   Remarque : Appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour forcer la sortie de l'invite « SAVING » (ENREGISTREMENT).

9. Lorsque vous avez terminé de visionner les statistiques d'entraînement, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt). La console affichera l'écran en mode Power-Up (Démarrage).

Quand un utilisateur effectue une séance d'entraînement qui dépasse la valeur « LONGEST WORKOUT » (SÉANCE LA PLUS LONGUE) ou « CALORIE RECORD » (COMPTE RENDU DES CALORIES) des précédentes séances d'entraînement, la console félicitera l'utilisateur avec un son et lui indiquera sa nouvelle performance. Le voyant des performances correspondant s'activera également.

MODE DE CONFIGURATION DE LA CONSOLE

Le mode de configuration de la console vous permet de contrôler les paramètres sonores (on/off), de régler la date et la durée, ou de visualiser les statistiques d'entretien (nombre total d'heures de fonctionnement et version du logiciel – à l'usage du technicien de service uniquement).

1. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) et sur le bouton Right (droite) simultanément et maintenez les boutons enfoncés pendant trois secondes en mode Power-Up pour passer en mode Console Setup (configuration de la console).

   Remarque : Appuyez sur PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour quitter le mode de configuration de la console et revenir à l'écran en mode Power-Up (démarrage).
2. L'écran de la console affiche l'invite de la durée avec le réglage actuel. Appuyez sur les boutons Augmenter ou diminuer pour régler la valeur actuellement active (clignotante). Appuyez sur les boutons Left/Right (gauche/droite) pour sélectionner le segment qui correspond à la valeur active (heure/minute/AM ou PM).
3. Appuyez sur OK pour sélectionner.
4. L'écran de la console affiche l'invite UNITS (unités) avec le réglage actuel. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour basculer entre « MILES » et « KM ».
5. Appuyez sur OK pour sélectionner.
6. L'écran de la console affiche l'invite de la date avec le réglage actuel. Pour changer, appuyez sur les boutons Increase ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour régler la valeur actuellement active (clignotante). Appuyez sur les boutons Left/Right (gauche/droite) pour sélectionner le segment qui correspond à la valeur active (mois/jour/année).
7. Appuyez sur OK pour sélectionner.
8. L'écran de la console affiche l'invite des réglages du son avec le réglage actuel. appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour basculer entre « ON » à « OFF ».

⚠ Si le son a été coupé, la console affichera le message « AUDIO DÉSACTIVÉE » en tant que rappel avant que la séance d'entraînement ne commence.

9. Appuyez sur OK pour sélectionner.
10. L'écran de la console affiche la valeur TOTAL RUN HOURS (Heures de fonctionnement total) de l'appareil.
11. Pour la prochaine invite, appuyez sur le bouton OK.
12. L'écran de la console affiche l'invite LOG
13. Pour la prochaine invite, appuyez sur le bouton OK.
14. La console affiche l'invite de la version du logiciel.
15. Pour la prochaine invite, appuyez sur le bouton OK.
16. La console affichera l'écran en mode Power-Up (Démarrage).

Lisez attentivement toutes les directives d'entretien avant de procéder à toute réparation. Dans certains cas, un assistant est requis pour procéder aux tâches nécessaires.

⚠ L'équipement doit être régulièrement examiné pour détecter tout dommage et toute réparation nécessaires. Le propriétaire est responsable de s'assurer qu'un entretien régulier est effectué. Des composants usés ou endommagés doivent être réparés ou remplacés immédiatement. Seuls les composants fournis par le fabricant peuvent être utilisés pour effectuer l'entretien et la réparation de l'équipement.

En tout temps, si les étiquettes d'avertissement deviennent lâches, illisibles ou si elles se détachent, communiquez avec le Service à la clientèle de Nautilus pour obtenir des étiquettes de remplacement.

⚠DANGER Pour réduire les risques de choc électrique ou d'utilisation non supervisée de l'appareil, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise de courant murale et de l'appareil et attendez cinq minutes avant de nettoyer, d'entretenir ou de réparer celui-ci. Déposez le cordon d'alimentation dans un endroit sécuritaire.

Chaque jour : Avant chaque utilisation, inspectez l'appareil d'exercice pour y détecter toute pièce desserrée, brisée, endommagée ou usée. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Réparez ou remplacez toutes les pièces au premier signe d'usure ou de dommage, sauf la plate-forme de marche. La plate-forme de marche est conçue pour être usée des deux côtés. Si un seul côté de la plate-forme de marche est usé, il n'est pas nécessaire de la remplacer. Il est recommandé d'utiliser les services d'un technicien de service qualifié pour retourner la plate-forme de marche. Il est recommandé d'utiliser les services d'un technicien de service qualifié pour retourner la plate-forme de marche.

⚠ Lorsque la plate-forme de marche est abaissée, si un bord de la courroie de marche est visible, ajustez-la jusqu'à ce que le bord ne soit plus visible.

Remarque : évitez toute humidité excessive sur la console.

Chaque semaine : Vérifiez le bon fonctionnement des cylindres. Essuyez la machine pour enlever la poussière ou la saleté.

⚠ Ne retirez pas le couvercle de la carte de commande du moteur (MCB) pour éviter de vous exposer à des tensions élevées. Les composants peuvent seulement être remplacés par le personnel de service approuvé.

Remarque : n'utilisez pas de produit à base de pétrole.

Mensuel ou après 20 heures : Assurez-vous que tous les boulons et toutes les vis sont bien serrés. Resserrez-les au besoin.

Trimestriellement : Ou après 25 heures - Graissez la courroie avec un lubrifiant à base de silicone.

AVIS : ne pas nettoyer avec un solvant à base de pétrole ni un détergent pour automobile. Assurez-vous que la console est exempte d'humidité.

Nettoyage

⚠DANGER Pour réduire les risques d'électrocution, débranchez toujours le cordon d'alimentation et attendez cinq minutes avant de nettoyer, de faire un entretien ou de réparer cet appareil.

Essuyez le tapis roulant après chaque utilisation afin de maintenir le tapis roulant propre et sec Il peut être nécessaire d'utiliser un détergent doux au moment de retirer la saleté et le sel de la courroie, des pièces peintes et de l'affichage.

AVIS : pour éviter d'endommager la finition de l'appareil ou de la console, ne les nettoyez jamais avec un solvant à base de pétrole. Évitez de mettre la console en présence de trop d'humidité.

Ajuster la tension de la courroie

Si la courroie de marche glisse pendant l'utilisation, il est nécessaire de régler la tension. Votre tapis roulant dispose de vis de tension à l'arrière du
tapis roulant.

1. Avant de régler la tension de la courroie, mettez le tapis roulant en marche en appuyant sur le bouton START (démarrage).

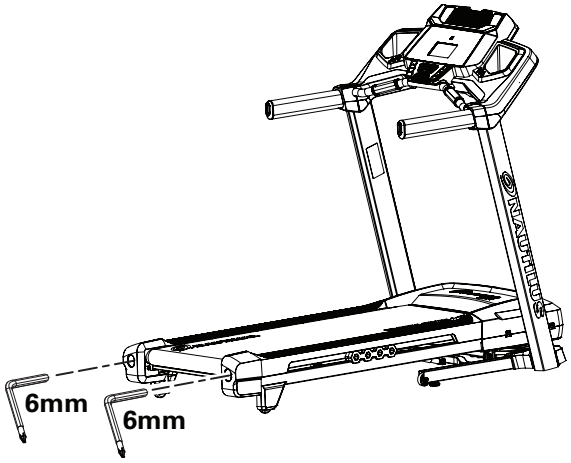
⚠ Veillez à ne pas toucher la courroie de marche ou à ne pas marcher sur le cordon d'alimentation. Tenez toujours les passants et les enfants à l'écart du produit lors de l'entretien.

2. Utilisez une clé Allen de 6 mm pour tourner les vis de réglage de la courroie de droite et de gauche à droite d'un demi-tour, une vis à la fois, jusqu'à ce que la courroie ne glisse plus.
3. Après avoir réglé chaque côté d'un demi-tour, faites un test pour voir si la courroie a bien cessé de glisser. Si la courroie glisse encore, suivez les étapes 2 et 3 à nouveau.

Si vous tournez un côté plus que l'autre, la courroie s'éloignera de ce côté du tapis roulant et pourrait avoir besoin d'un réalignement.

AVIS : une tension trop forte de la courroie provoquera des frictions inutiles et usera la courroie, le moteur et les composants électroniques.

4. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) deux fois pour arrêter la courroie de marche et terminer la séance d'entraînement Quick Start.



Alignement des courroies de marche

La courroie doit être centrée sur votre tapis roulant à tout moment. Le style de course et une surface non plane peut entraîner le décentrage de la courroie. Il est nécessaire de procéder à des ajustements mineurs des deux boulons à l'arrière du tapis roulant lorsque la courroie est décentrée.

⚠ Les bords de la courroie de marche doivent se trouver sous les rails de support du côté du pied. Si un bord de la courroie de marche est visible, assurez-vous d'ajuster la courroie de marche jusqu'à ce que les bords ne soient plus visibles et se trouvent sous les rails de support du côté du pied.

1. Appuyez sur le bouton START (démarrage) pour mettre la courroie en marche.

⚠ Veillez à ne pas toucher la courroie de marche ou à ne pas marcher sur le cordon d'alimentation. Tenez toujours les passants et les enfants à l'écart du produit lors de l'entretien.

2. Tenez-vous à l'arrière du tapis roulant afin d'examiner dans quelle direction la courroie se déplace.
3. Si la courroie se déplace vers la gauche, tournez la vis de réglage gauche de la courroie d'un quart de tour dans le sens horaire et la vis de réglage droite de la courroie d'un quart de tour dans le sens anti-horaire.

Si la courroie se déplace vers la droite, tournez la vis de réglage droite de la courroie d'un quart de tour dans le sens anti-horaire et la vis de réglage gauche de la courroie d'un quart de tour dans le sens horaire.

4. Surveillez le trajet de la courroie pendant environ 2 minutes. Continuez à régler les vis jusqu'à ce que la courroie soit bien centrée.
5. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) deux fois pour arrêter la courroie de marche et terminer la séance d'entraînement Quick Start.

Lubrification des courroies de marche

Votre tapis roulant est équipé d'une plate-forme et d'un système de courroie nécessitant peu d'entretien. Une friction de la courroie peut affecter le fonctionnement et la durée de vie de l'appareil. Graissez la courroie tous les 3 mois ou toutes les 25 heures d'utilisation, selon la première éventualité. Même si le tapis roulant n'est pas en cours d'utilisation,la silicone se dissipe et la courroie se dessèche. Pour obtenir de meilleurs résultats, graissez la courroie de marche périodiquement avec un lubrifiant siliconé en suivant les instructions suivantes :

1. Mettez l'appareil hors tension avec l'interrupteur d'alimentation.
2. Débranchez complètement le cordon d'alimentation de la prise murale et retirez le cordon d'alimentation du tapis roulant.

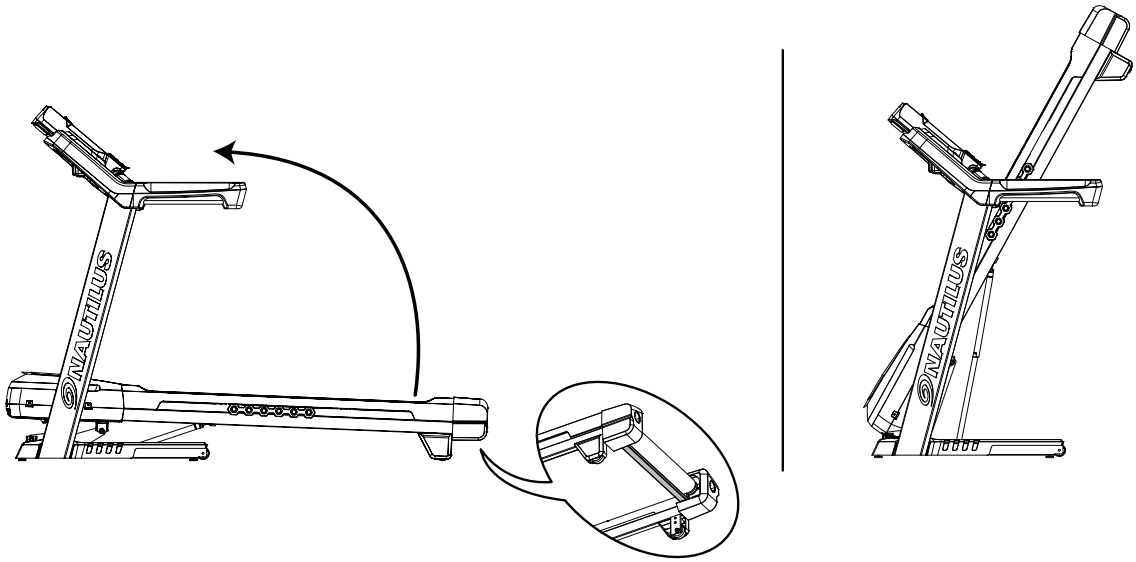
⚠DANGER Pour réduire les risques d'électrocution, débranchez toujours le cordon d'alimentation et attendez cinq minutes avant de nettoyer, de faire un entretien ou de réparer cet appareil. Déposez le cordon d'alimentation dans un endroit sécuritaire.

Remarque : assurez-vous que le tapis roulant est situé sur une surface qui est facile à nettoyer.

3. Repliez le tapis roulant. Reportez-vous à la section « Déplacement de l'appareil » de ce guide. Assurez-vous que la levée hydraulique est correctement verrouillée.

⚠ Utilisez les précautions de sécurité et les techniques de soulèvement appropriées. Faites appel à une deuxième personne si nécessaire.

Veillez ne pas utiliser la courroie ou la roulette sphérique pour soulever le tapis roulant. Ces pièces ne se verrouillent pas et peuvent se déplacer brusquement. Vous pouvez vous blesser ou endommager l'appareil.



4. Assurez-vous que le mécanisme de verrouillage est engagé. Vérifiez délicatement que la plate-forme la marche ne bouge pas. Maintenez-vous à l'écart de la trajectoire de mouvement au cas où le verrouillage du tapis roulant n'est pas engagé.

⚠ Veuillez ne pas vous appuyer contre le tapis roulant lorsque celui ci est plié. Veuillez ne pas déposer d'articles sur le tapis roulant qui pourrait l'amener à devenir instable ou à tomber.

Veuillez ne pas brancher le cordon d'alimentation ou essayer de faire fonctionner le tapis roulant en position pliée.

5. Appliquez quelques gouttes de lubrifiant sur toute la largeur de la surface intérieure de la courroie. Appliquez une mince couche de lubrifiant siliconé sur la plate-forme entière de la courroie.

AVIS : utilisez toujours un lubrifiant à base de silicone. N'utilisez pas de dégraissant comme du WD-40® car cela pourrait avoir un impact majeur sur les performances. Nous vous recommandons d'utiliser :

• Vaporisateur à la silicone 8300, disponible dans la plupart des quincailleries et magasins de pièces automobiles.

• Nécessaire de lubrification pour tapis roulant Lube-N-Walk®, disponible chez votre détaillant d'appareil de conditionnement physique ou chez Nautilus, Inc.

6. Faites manuellement tourner la courroie à la moitié de sa longueur et appliquez du lubrifiant à nouveau.
7. Dépliez l'appareil. Reportez-vous à la section « Déplier l'appareil » de ce guide.

⚠ Restez à l'écart de la trajectoire de déplacement de la plate forme de marche relevée. La levée hydraulique est réglée pour retomber légèrement. Tenez la plate forme de marche jusqu'à environ 2/3 du mouvement vers le bas. Assurez-vous que vous utilisez la technique de levage appropriée; pliez vos genoux et gardez votre dos droit. La plate forme de marche peut tomber rapidement dans la dernière partie de son mouvement.

Si vous avez utilisé un lubrifiant en pulvérisation, attendez 5 minutes avant de mettre l'appareil sous tension pour permettre à l'aérosol de se dissiper.

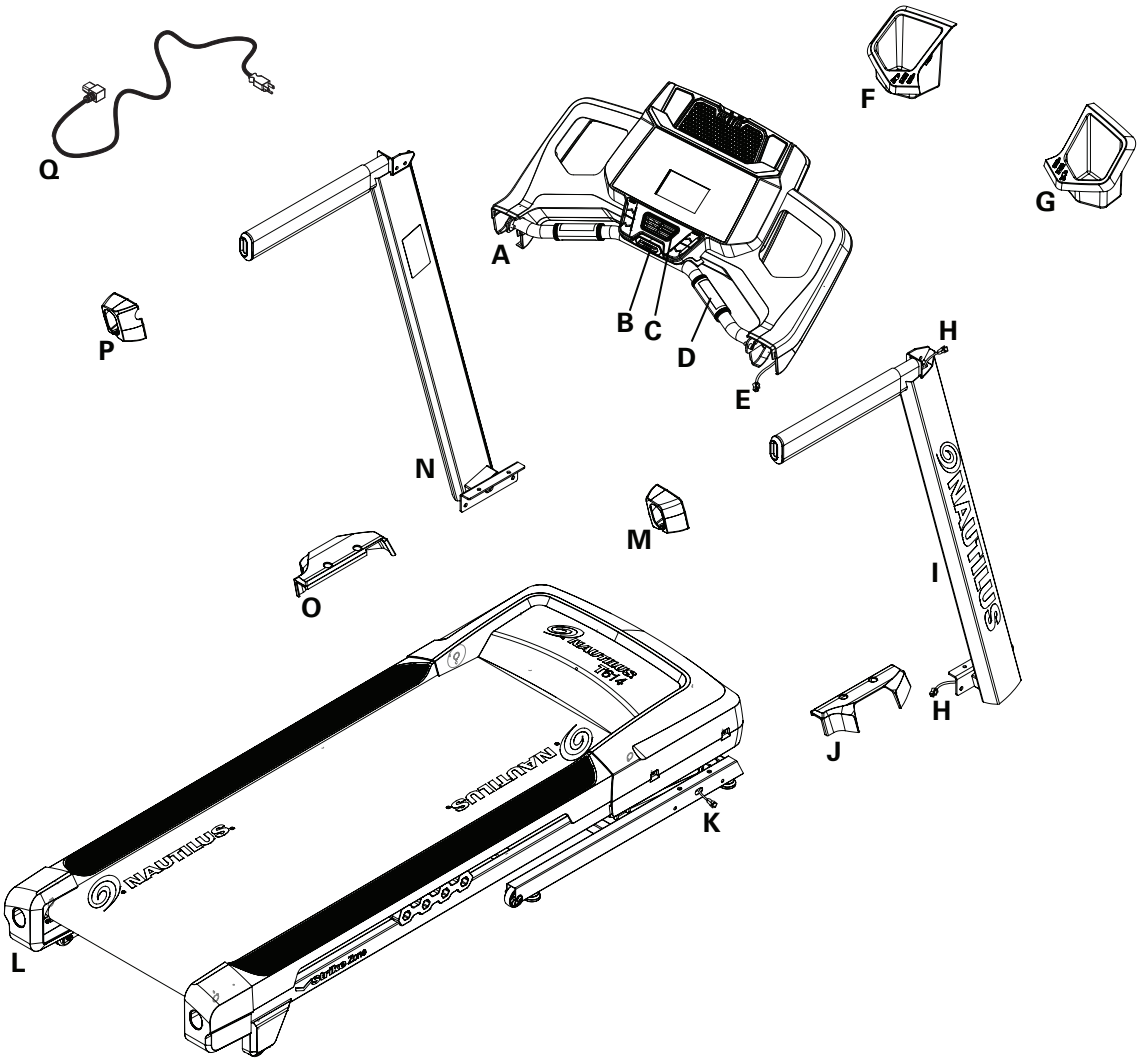
8. Rebranchez le cordon d'alimentation dans l'appareil et dans une prise murale.
9. Mettez l'appareil hors tension avec l'interrupteur d'alimentation.
10. Restez sur le côté de votre appareil. Mettez l'appareil en marche et faites rouler les courroies à la vitesse minimale. Laissez les courroies rouler pendant environ 15 secondes.

⚠ Veillez à ne pas toucher la courroie de marche ou à ne pas marcher sur le cordon d'alimentation. Tenez toujours les passants et les enfants à l'écart du produit lors de l'entretien.

11. Mettez votre appareil hors tension.
12. Nettoyez tout excès de lubrifiant sur la plate-forme. Nous recommandons aussi une inspection périodique de la surface de la plate-forme sous la courroie.

⚠ Pour réduire les risques de glisser, assurez-vous que la surface de la plate-forme est exempte de graisse ou d'huile. Nettoyer tout excès d'huile sur les surfaces de l'appareil.

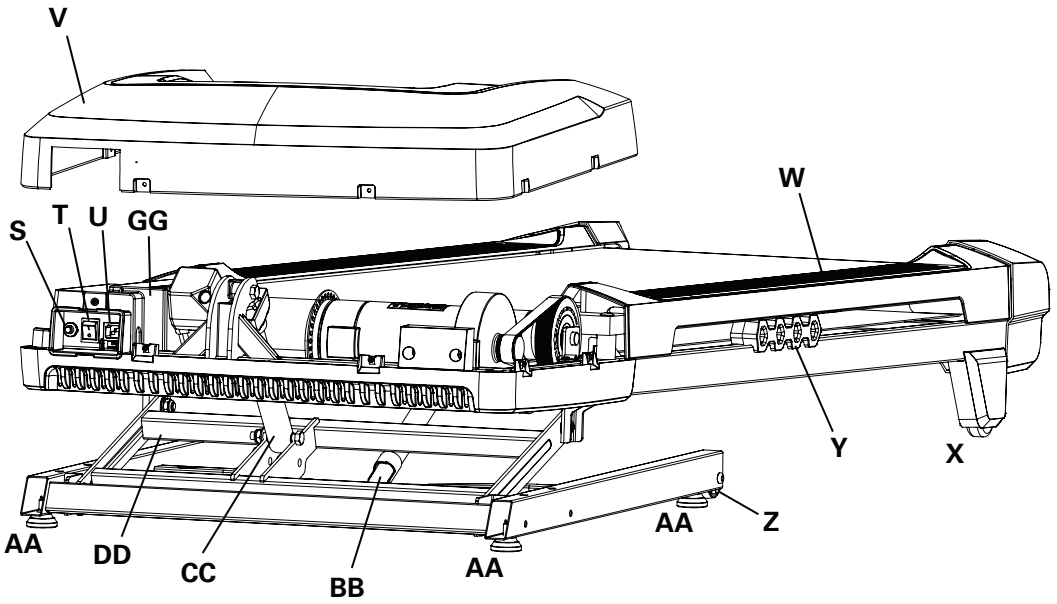
Pièces d'entretien



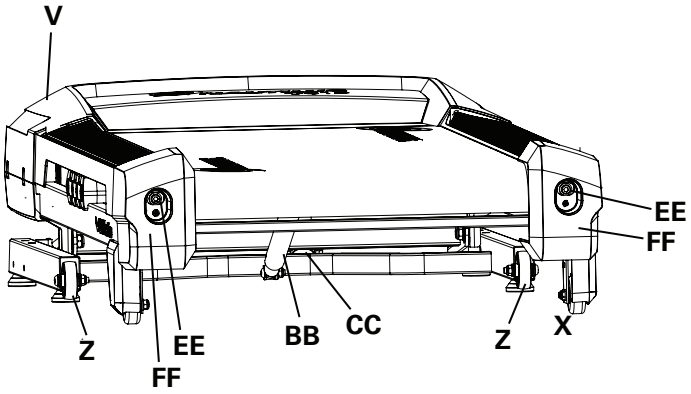
A	Console	G	Support, droit	M	Chemise de protection du guidon, droite
B	Port de la clé de sécurité	H	Câble du montant droit	N	Montant gauche
C	Ventilateur	I	Montant droit	O	Chemise de protection de base, gauche
D	Capteur de contact de fréquence cardiaque	J	Chemise de protection de base, droite	P	Chemise de protection du guidon, gauche
E	Câble de la console	K	Câble de la base	Q	Cordon d'alimentation
F	Support, gauche	L	Assemblage de la base		

Pièces d'entretien (Châssis)

Avant



Arrière



S	Fusible	X	Support de la base	CC	Ajustement d'inclinaison
T	Interrupteur d'alimentation	Y	Coussins de la plate-forme	DD	Assemblage du pivot
U	Entrée de puissance	Z	Roulette de transport	EE	Tension de la courroie
V	Capot moteur	AA	Niveleur	FF	Couvercle de rouleau arrière
O	Glissières de la plate-forme de soutien du pied	BB	Cylindre de levée	GG	Couvercle de la carte de contrôle du moteur (MCB)

Situation/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Pas d'affichage/Affichage partiel/L'appareil ne démarre pas	Vérifiez le raccordement électrique (à la prise murale).	Assurez-vous que l'appareil est branché dans une prise murale fonctionnelle. Testez la sortie avec un dispositif de fonctionnement connu, comme une lampe.
	Vérifiez les connexions à l'avant de l'appareil.	La connexion doit être sécurisée et intacte. Remplacez le cordon d'alimentation ou la connexion de l'appareil si un ou l'autre semble endommagé.
	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont visiblement élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Vérifiez l'affichage de la console pour tout dommage	Inspectez la console pour détecter un signe visuel qu'elle est craquée ou autrement endommagée. Remplacez la console si elle est endommagée.
	Affichage de la console	Si l'affichage de la console est partiel et que toutes les connexions sont bonnes, remplacez la console.
		Si les étapes énumérées ci-dessus ne résolvent pas le problème, communiquez avec le Service à la clientèle pour obtenir de l'aide.
L'appareil fonctionne, mais la fréquence cardiaque de contact n'apparaît pas	Prise du capteur	Vérifiez que les mains sont centrées sur les capteurs de fréquence cardiaque. Les mains doivent rester immobiles et exercer une pression relativement égale de chaque côté.
	Mains sèches ou calleuses	Les capteurs peuvent fonctionner difficilement si les mains sont sèches ou calleuses. Une crème conductive pour électrode (crème de fréquence cardiaque) peut favoriser le fonctionnement du capteur. Vous pouvez vous procurer ces crèmes sur le Web ou dans certains magasins d'équipement médical ou de conditionnement physique.
		Si des essais ne révèlent aucun autre problème, communiquez avec le Service à la clientèle pour obtenir de l'aide.
L'appareil fonctionne, mais la fréquence cardiaque télémétrique n'apparaît pas.	Sangle de poitrine (en option)	La sangle doit être compatible avec « POLAR® » et non codée. Assurez-vous que la lanière est bien appliquée contre la peau et que la zone de contact est mouillée.
	Vérifiez le Profil d'utilisateur	Sélectionnez l'option Modification du Profil d'utilisateur pour ouvrir le Profil d'utilisateur. Sélectionnez le paramètre FC SANS FIL et assurez-vous que la valeur sélectionnée est bien sur ACTIVÉ.
	Interférences	Essayez d'éloigner l'appareil des sources d'interférences (téléviseur, four à micro-ondes, etc.).
	Remplacez la sangle de poitrine	Si l'interférence est éliminée et que la FC ne fonctionne pas, remplacez la sangle.
	Remplacez la console	Si la FC ne fonctionne toujours pas, communiquez avec le Service à la clientèle pour de l'aide.
L'appareil fonctionne, mais la fréquence cardiaque télémétrique s'affiche de façon incorrecte.	Interférences	Assurez-vous que le récepteur de FC n'est pas bloqué par un dispositif électronique personnel situé du côté gauche du support média.
La vitesse affichée n'est pas exacte	Affichage de la mauvaise unité de mesure. (Impériale/métrique)	Modifiez l'affichage pour afficher les unités appropriées.

Situation/Problème	Éléments à vérifier	Solution
La console s'arrête (passe en mode veille) pendant son fonctionnement	Vérifiez le raccordement électrique (à la prise murale).	Assurez-vous que l'appareil est branché dans une prise murale fonctionnelle. Testez la sortie avec un dispositif de fonctionnement connu, comme une lampe.
	Vérifiez les connexions à l'avant de l'appareil.	La connexion doit être sécurisée et intacte. Remplacez l'adaptateur ou la prise au niveau de l'appareil si un ou l'autre semble endommagé.
	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Réinitialisation de l'appareil	Débranchez l'unité de la prise électrique pendant trois minutes. Rebranchez dans la prise.
		Si les étapes énumérées ci-dessus ne résolvent pas le problème, communiquez avec le Service à la clientèle pour obtenir de l'aide.
Le ventilateur ne se met pas en marche ou ne s'arrête pas	Réinitialisation de l'appareil	Débranchez l'unité de la prise électrique pendant cinq minutes. Rebranchez dans la prise.
Le ventilateur ne se met pas en marche, mais la console fonctionne	Vérifiez que le ventilateur n'est pas bloqué	Débranchez l'unité de la prise électrique pendant cinq minutes. Retirez le matériel du ventilateur Au besoin, déconnectez la console pour faciliter le retrait. Remplacez la console si vous ne pouvez pas retirer le blocage.
L'appareil oscille/n'est pas stable	Vérifiez le réglage du niveleur	Ajustez les niveleurs jusqu'à ce que l'appareil soit au niveau.
	Vérifiez la surface sous l'unité	Le réglage peut ne pas compenser pour les surfaces extrêmement inégales. Déplacez l'appareil sur une surface plane.
Bruit sourd lorsque le tapis fonctionne	Courroie de marche	La courroie de marche doit passer la période de mise en route. Le bruit disparaîtra après la période de mise en route.
Courroie de marche non centrée.	Mise à niveau de l'appareil	Assurez-vous que l'appareil est à niveau. Reportez-vous à la procédure de mise à niveau de l'appareil de ce manuel.
	Alignement et d'ajustement des courroies de marche	Assurez-vous que la courroie est centrée et que l'ajustement est correct. Reportez-vous aux procédures de réglage de la tension et de l'alignement de la courroie dans ce manuel.
Il semble que le moteur force	Lubrifier avec de la silicone la courroie de marche	Appliquer de la silicone sur la surface intérieure de la courroie mobile. Reportez-vous à la procédure de lubrification de la courroie de ce manuel.
Hésitation ou glissement de la courroie de marche lors de l'utilisation	Tension de la courroie	Ajustez la tension de la courroie de marche à l'arrière de l'appareil. Reportez-vous à la procédure de mise à niveau de l'appareil de ce manuel.
Les courroies ont cessé de tourner pendant que l'appareil est en marche	Clé de sécurité	Insérez la clé de sécurité dans la console. (Reportez-vous à la Procédure d'arrêt d'urgence dans la section Instructions de sécurité importantes.)
	Moteur surchargé	L'unité peut être surchargée et tirer trop de courant; l'unité coupe donc l'alimentation pour protéger le moteur. Reportez-vous au calendrier d'entretien pour la lubrification de la courroie. Assurez-vous que l'ajustement de la courroie est correct et redémarrez l'unité.
		Si les étapes énumérées ci-dessus ne résolvent pas le problème, communiquez avec le Service à la clientèle pour obtenir de l'aide.

Qui est couvert
Cette garantie est uniquement valide pour l'acheteur d'origine et n'est cessible ni applicable à aucune autre personne.

Ce qui est couvert
Nautilus, inc. garantit que ce produit est libre de tout défaut de fabrication et de main-d'œuvre lorsqu'il est utilisé de la manière prévue, dans des conditions normales et à la condition qu'il soit entretenu comme indiqué dans le Guide d'assemblage et le Guide du propriétaire. Cette garantie s'applique seulement à des appareils authentiques, originaux et légitimes fabriqués par Nautilus, inc., et vendus par un agent autorisé et utilisés aux États-Unis ou au Canada.

Conditions
- Châssis 10 ans
- Moteur d'entraînement 10 ans
- Pièces mécaniques 2 ans
- Électronique 2 ans
- Main-d'œuvre 1 an

(Le soutien de main-d'œuvre ne comprend pas l'installation de pièces de rechange présentes dans l'assemblage initial du produit et les services d'entretien préventif.)

Comment Nautilus appliquera la garantie
Pendant toute la durée de la couverture de la garantie, Nautilus, inc réparera tout appareil qui s'avère être défectueux en matériaux ou en main-d'œuvre. Nautilus se réserve le droit de remplacer le produit si la réparation n'est pas possible. Lorsque Nautilus détermine que le remplacement est la bon recours, Nautilus peut appliquer un remboursement sous forme de crédit limité pour l'achat d'un autre produit de marque Nautilus, inc., à sa discrétion. Ce remboursement peut être calculé au prorata en fonction de la durée de propriété. Nautilus, inc. fournit un service de réparation au sein de régions métropolitaines importantes. Nautilus, inc. se réserve le droit de facturer les frais de déplacement en dehors de ces régions au client. Nautilus, inc. n'est pas responsable des frais de main-d'œuvre ou d'entretien du revendeur pour des travaux effectués après la ou les périodes de garantie énoncées aux présentes. Nautilus, inc. se réserve le droit de remplacer un matériel, des pièces ou des produits de qualité égale ou meilleure si des matériaux identiques ne sont pas disponibles au moment de la réparation dans le cadre de cette garantie. Le remplacement du produit conformément aux conditions de la Garantie ne peut en aucun cas dépasser la période de Garantie d'origine. Un remboursement sous forme de crédit limité peut être calculé au prorata en fonction de la durée de propriété. CES RECOURS CONSTITUENT LES SEULS RECOURS EXCLUSIFS POUR TOUTE INFRACTION DE GARANTIE.

Ce que vous devez faire
- Conserver une preuve d'achat appropriée et adéquate.
- Utiliser, entretenir et inspecter le produit comme spécifié dans la documentation du produit (Guides d'assemblage, du propriétaire, etc.).
- Le produit doit être utilisé exclusivement dans le but prévu.
- Informer Nautilus dans les 30 jours suivant la détection d'un défaut du produit.
- Installer les pièces ou composants de rechange conformément aux directives de Nautilus.
- Effectuer des procédure diagnostiques avec un représentant formé par Nautilus, si vous y êtes invité.

Ce qui n'est pas couvert
- Dommages résultant d'une utilisation impropre, d'une détérioration ou d'une modification du Produit, non-respect des directives d'assemblage, des directives d'entretien ou des avertissements de sécurité tels que présentés dans la documentation du produit (Guides d'assemblage, du propriétaire, etc.), des dommages causés par un mauvais entreposage ou par l'effet de conditions environnementales, comme l'humidité ou le temps, d'une utilisation abusive, d'un accident, d'une catastrophe naturelle, d'une surtension électrique.
- Un appareil placé ou utilisé dans un contexte institutionnel ou commercial. Cela comprend les gymnases, les entreprises, les milieux de travail, les clubs, les centres de conditionnement physique et toute agence publique ou privée disposant d'un appareil à l'intention de ses membres, clients, employés ou affiliés.
- Des dommages ou des blessures causés par un utilisateur dont le poids est supérieur à celui défini dans le Guide du propriétaire ou sur l'étiquette d'avertissement.
- Les dommages dus à l'usure et à l'utilisation normales.
- Cette garantie ne s'applique pas à des territoires ou des pays autres qu'aux États-unis et au Canada.

Pour obtenir une réparation
Pour les produits achetés directement de Nautilus, inc., communiquez avec un bureau Nautilus dont les coordonnées sont données la page des coordonnées de ce Guide du propriétaire. Il se peut que vous ayez à retourner, à vos frais, le composant défectueux, à une adresse spécifique pour le faire réparer ou inspecter. Les frais d'expédition terrestre standard de toutes pièces de rechange seront payés par Nautilus, inc. Pour les produits achetés chez un revendeur, communiquez avec votre revendeur pour obtenir un soutien relatif à la garantie.

Exclusions
Les garanties précédentes sont les seules et exclusives garanties expresses proposées par Nautilus, inc. Elles se substituent à toutes représentations, orales ou écrites, préalables, contraires ou supplémentaires. Aucun agent, représentant, revendeur, personne ou employé n'a l'autorité de modifier ou d'augmenter les obligations ou limitations de cette garantie. Toute garantie implicite, comprenant la GARANTIE DE COMMERCIABILITÉ et TOUTE GARANTIE D'ADAPTATION À UN OBJECTIF SPÉCIFIQUE, est limitée en durée à la durée de toute garantie expresse applicable stipulée ci-dessus, quelle que soit la plus longue. Certains États n'autorisent pas les limitations sur la durée d'une garantie implicite et la limitation ci-dessus peut ne pas s'appliquer à vous.

Limite des recours
EXCEPTÉ SAUF LORSQUE REQUIS PAR LA LOI APPLICABLE, LES RECOURS EXCLUSIFS DE L'ACHETEUR SONT LIMITÉS À LA RÉPARATION OU AU REMPLACEMENT DE TOUT COMPOSANT CONSIDÉR PAR NAUTILUS, INC. COMME ÉTANT DÉFECTUEUX SELON LES TERMES DEFINIS DANS LE PRÉSENT DOCUMENT. EN AUCUN CAS NAUTILUS, INC. NE SERA RESPONSABLE DES DOMMAGES SPÉCIAUX, CONSÉQUENTIELS, INCIDENTELS, INDIRECTS OU ÉCONOMIQUES, QUELLE QUE SOIT LA THÉORIE DE RESPONSABILITÉ (Y COMPRIS NOTAMMENT, LA RESPONSABILITÉ CONCERNANT LE PRODUIT, LA NÉGLIGENCE OU LES AUTRES DÉLITS) NI DE TOUTE PERTE DE BÉNÉFICES, DE CHIFFRE D'AFFAIRES, DE DONNÉES, DE CONFIDENTIALITÉ OU DE TOUT PRÉJUDICE JURIDIQUE RÉSULTANT DE OU LIÉS À L'UTILISATION DE L'APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT, MÊME SI NAUTILUS INC. A ÉTÉ INFORMÉ DE LA POSSIBILITE DE TELS PRÉJUDICES. CETTE EXCLUSION ET CETTE LIMITE S'APPLIQUERONT MÊME SI UN RECOURS NE REMPLIT PAS SON OBJET ESSENTIEL. CERTAINS ÉTATS N'AUTORISENT PAS L'EXCLUSION OU LA LIMITE DES PRÉJUDICES CONSÉQUENTIELS OU INCIDENTELS; LA LIMITE CI-DESSUS PEUT NE PAS VOUS CONCERNER.

Lois nationales
Cette garantie vous donne des droits juridiques spécifiques. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'un État à l'autre.

Expirations
Si la garantie est échue, Nautilus, inc. peut vous aider pour le remplacement ou la réparation de pièces et de main-d'œuvre, mais des frais seront facturés pour ces services. Communiquez avec un bureau Nautilus pour plus d'informations sur les pièces et les services après-garantie. Nautilus ne garantit pas la disponibilité des pièces de rechange une fois la période de garantie échue.

Achats internationaux
Si vous avez acheté votre appareil à l'extérieur des États-Unis, communiquez avec votre distributeur ou revendeur local pour la garantie de vos produits.

NAUTILUS

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

8004071.060115.E